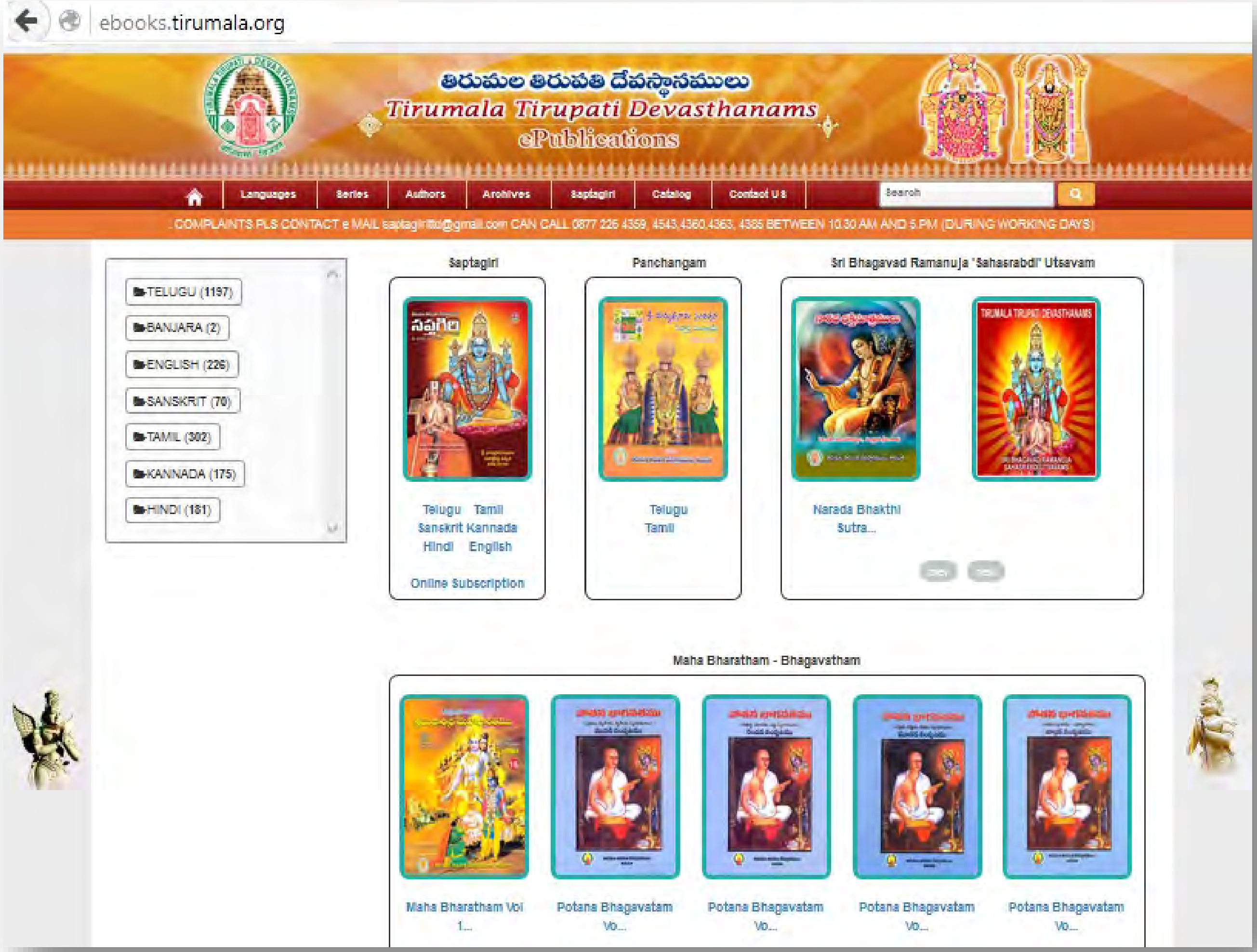
TTD(తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం)

http://ebooks.tirumala.org



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

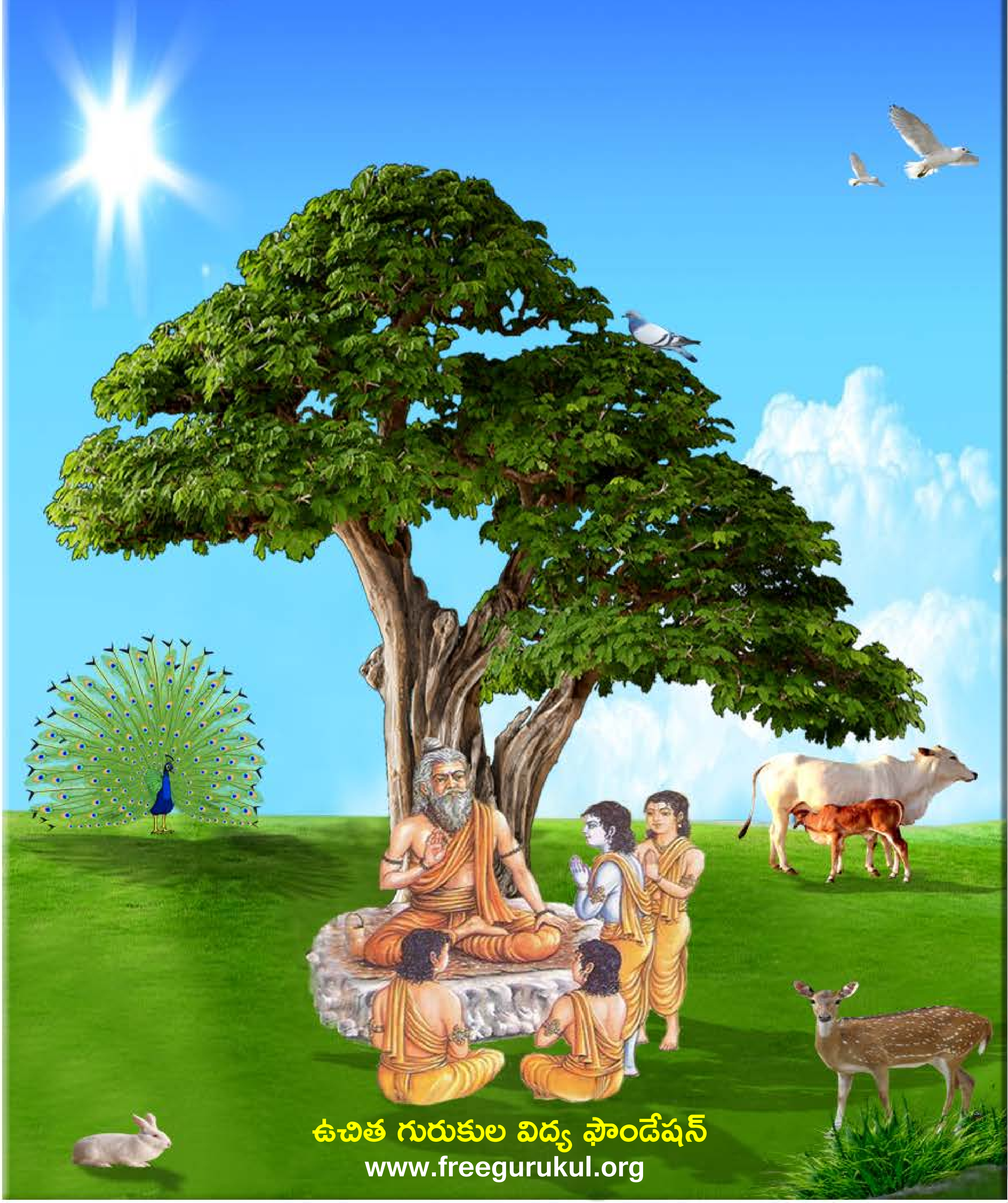
మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఙవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి.

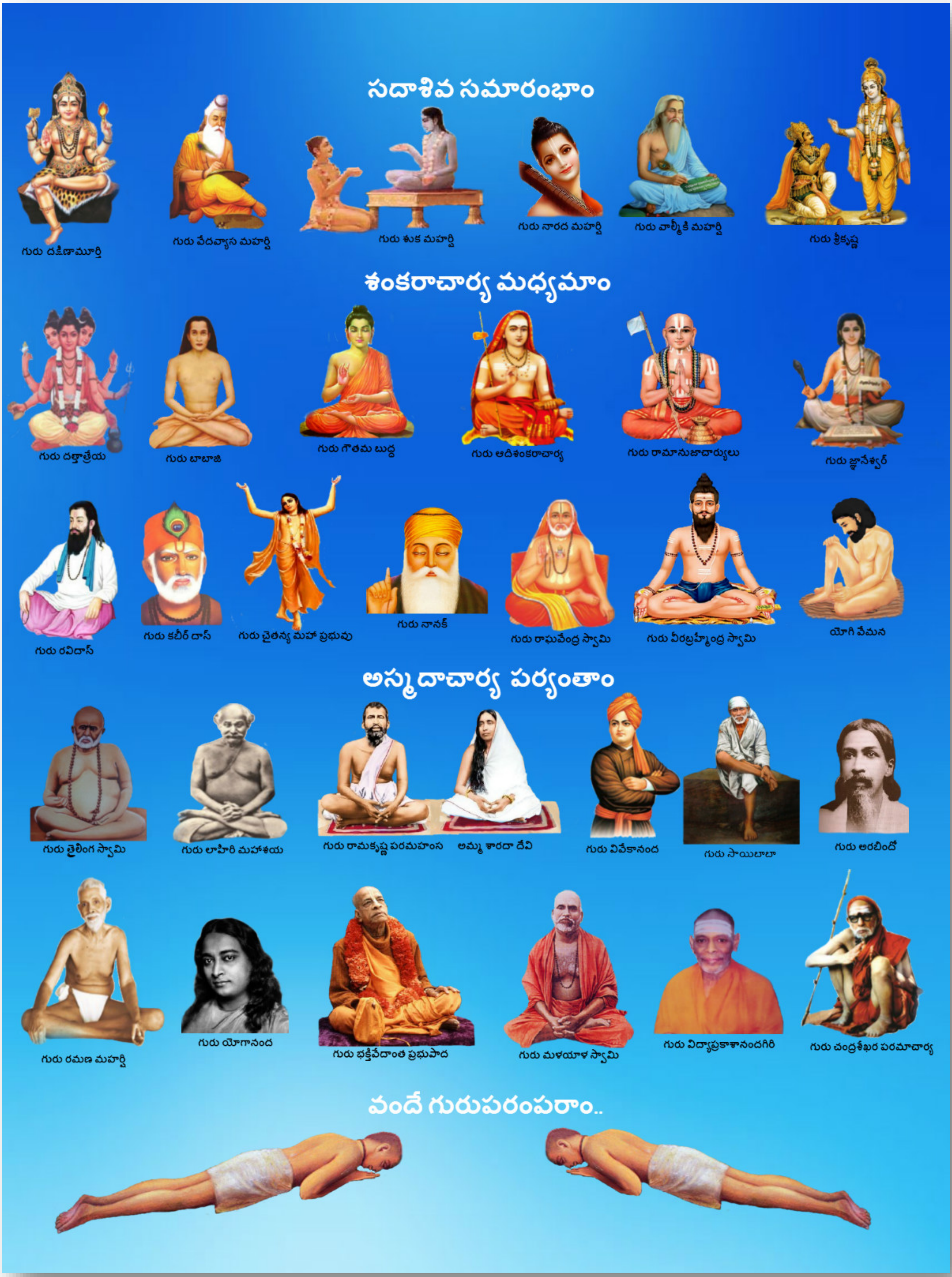
మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

రాజ యోగం

యోగసర్వస్వము



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org


సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో భాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారి వెబ్ సైట్: http://ebooks.tirumala.org
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం వారి సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org

Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/WhatsApp: 9042020123

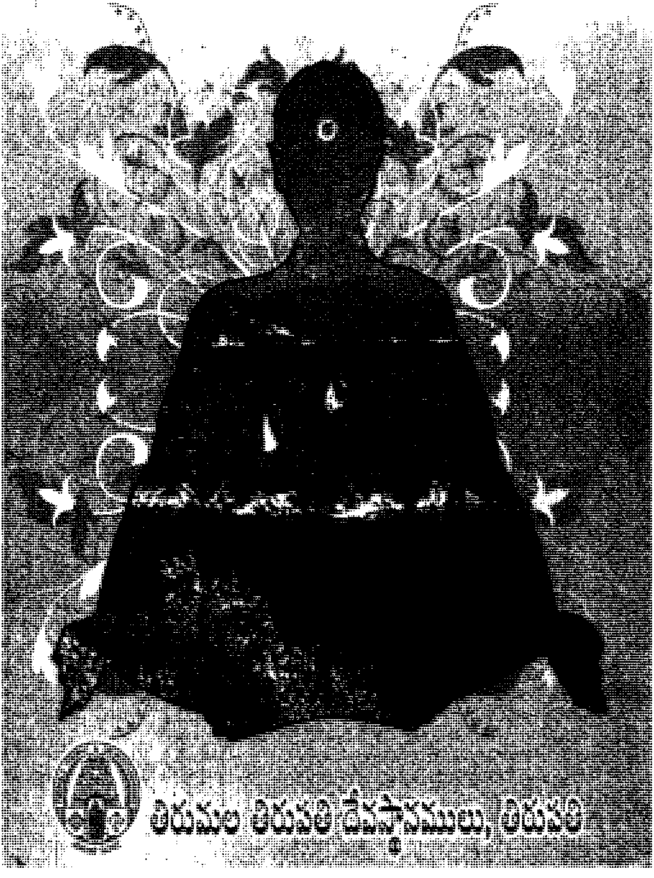
" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

యోగసర్వస్వము

కీ.శే. చెరువు లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రి



తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి

యోగసర్వస్వము

రచయిత

కీ.శే. చెరువు లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రి

ప్రచురణ

కార్యనిర్వహణాధికారి

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి.

2008

TELUGU

YOGASARVASWAMU

(An Introduction to Yoga Sastra)

by

Cheruvu Lakshminarayana Sastry

© All Rights Reserved

T.T.D. Religious Publications Series No. : 233

First Edition : 2003
Reprint : 2008
Copies : 3000

Published by

K.V. Ramanachary, I.A.S
Executive Officer,
Tirumala Tirupati Devasthanams,
Tirupati - 517 507.

Printed at : Students Offset Printers
Tirupati

ముందుమాట

భారతీయ తత్త్వజ్ఞానం ప్రతిపాదించిన షడ్దర్శనాలలో యోగదర్శనం ఒకటి. దీనికి కర్త పతంజలి మహర్షి. క్రీ.పూ. 200కు, క్రీ.శ. 300కు మధ్యకాలంలో ఈ మహర్షిచే సూత్రీకరించబడిన ''యోగసూత్రాలు'' యోగశాస్త్రంపై వెలువడిన తొలి ప్రామాణిక గ్రంథం. సహస్రాబ్దాలుగా వికసించిన యోగవిద్య సర్వకాలాలకు వర్తించే ఆచరణీయమైన విద్య.

భారతీయ భావనలో 'పరమాత్మ' అంతటా పరివ్యాప్తమై ఉంది. జీవాత్మ అందులో ఒక అంశ. జీవాత్మను పరమాత్మతో అనుసంధానంచేసే మోక్షసాధనకు యోగాభ్యాసం చక్కని మార్గాన్ని నిర్దేశిస్తుంది.

యోగదర్శనం ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని యోగసూత్రానుసారంగా వివరించటంవల్ల, ఇది ప్రాముఖ్యాన్ని సంతరించుకొన్నది. ఇందులో 'యోగ' మంటే చిత్తవృత్తి నిరోధమని, స్థిరంగా ఉండి సుఖాన్ని ఇచ్చేది 'ఆసన'మని, అభ్యాస వైరాగ్యాలవల్ల చిత్తవృత్తులను నిరోధింప వీలవుతుందని, అందుకు ఆచరించవలసిన విధానాలు సంగ్రహంగాను, ఆవశ్యకతననుసరించి అక్కడక్కడ వివరంగాను విశదీకరించబడి ఉన్నాయి. దీనినే 'పతంజలి అష్టాంగయోగం' అని, 'రాజయోగం' అని కూడా అంటారు. కర్మ, జ్ఞాన, భక్తి, ధ్యాన మొదలైన యోగమార్గాలన్నీ దీనిలోనే అంతర్లీనంగా ఉన్నాయి.

సంపూర్ణ ఆత్మవిజయం పొందడమే రాజయోగము. పతంజలి యోగసూత్రాలలో మనోనిగ్రహానికి మార్గాలను సూచించినా అది రాజయోగమని ప్రస్తావించలేదు. అష్టాంగయోగ విధానంగా అభివర్ణించాడు. ఆత్మ పై సంపూర్ణ విజయసాధనను సాధ్యంచేసే ఈ విధానాన్ని రాజయోగమనవచ్చు. 'హఠయోగ ప్రదీపిక'ను రచించిన స్వాత్మారాముడు

ఈ విధానాన్ని హఠయోగమన్నారు. కఠోరశిక్షణతో కూడిన విధానం కనుక హఠయోగం. హఠయోగం, రాజయోగం పరస్పర సంపూరకములై ఒకటిగా బంధవిమోచనకు సహాయపడతాయి.

ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక విలువలను, ధార్మిక భావనా పరంపరలను, సంప్రదాయ రహస్యాలను, ఆచారాలలోని గాఢ, గూఢ, నిగూఢ మర్మాలను, స్థల మహాత్మ్యాలను తెలియజేసే గ్రంథాల ముద్రణాపరంపరంలో కీ.శే. చెరువు లక్ష్మీనారాయణ శాస్త్రి రచించిన ''యోగసర్వస్వము''ను మొదటి ప్రచురణగా తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ప్రస్తుతం వెలువరిస్తున్నది. ఇందులో హఠయోగ ప్రక్రియలతో పాటు రాజయోగము, లయయోగము, మంత్రయోగము, హఠయోగము – చికిత్స, హఠయోగము – ఆసనములు, క్రియలు, ముద్రలు, బంధములు మొదలైనవి వివరించబడ్డాయి.

యోగవిద్యా కౌశలాన్ని ఆంధ్రులందరికీ అందించడానికి ఈ గ్రంథం ఉపయుక్తం కాగలదని ఆశిస్తున్నాం.

తిరుపతి,	కార్యనిర్వహణాధికారి,
20-7-2001.	తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు,

విషయ సూచిక

1. రాజయోగము 1

యమము – 3; నియమము – 4; త్యాగము – 4; మౌనము – 4; దేశము – 5; కాలము –5; ఆసనము – 5; దేహసామ్యము – 5; దృష్టి – 6; మూలబంధము – 6; ప్రాణసంయమము – 6; ప్రత్యాహారము – 7; ధారణ – 7; ఆత్మధ్యానము – 7; సమాధి – 8.

2. లయయోగము 16

స్వరశాస్త్రము – 22; తత్త్వసంచార క్రమము – 23; తత్వములు + చిత్తవృత్తి – 26; విపరీత లక్షణము + స్వరము మార్చుట – 26; స్వరమును మార్చు పద్ధతి – 27; శ్వాసగతి – 31; ఆయుర్వృద్ధి – ఆరోగ్యప్రాప్తి – 31.

3. హఠయోగము 41

సాంఖ్య సూత్రములు – 43; షట్కర్మలు – వాటి పేర్లు –51; క్రియాభేదములు – 51; ధౌతి లక్షణము – 54; ధౌతి భేదములు – 57; వాతసారము – 57; వారిసారము – 58; అగ్నిసారము – 58; భహిష్కృతి ధౌతి – 59; దంత ధౌతి – 60; జిహ్వాశోధనము – 60; జిహ్వామూల ధౌతి – 61; కర్ణ ధౌతి – 61; కపాల రంధ్ర ధౌతి – 62; హృద్ధౌతి – దాని భేదములు – 62; వమన ధౌతి – 63; మూల శోధనము – 63; వస్తి – 64; స్థలవస్తి లేక శుష్కవస్తి – 68; నేతి – 69; క్షీరనేతి – చక్రదత్తములో – 73; నౌళి – 74; గజకరణి – 80; కపాలభాతి – 81; వ్యుత్క్రమ కపాల భాతి – 83; శీతక్రమ కపాలభాతి – 84; త్రాటకము – 84; త్రాటక సంబంధి వ్యాయామము – 88; శ్వేత వస్తువు మీద త్రాటకము – 91; ఆకుపచ్చని త్రాటకము – 91; ఆకాశ త్రాటకము – 91; పచ్చని త్రాటకము – 92; ఎర్రని త్రాటకము – 92; ఆదర్శ త్రాటకము – 92; ముద్రలు – 93; మహాముద్ర – 98; మూల బంధము – 99; మహా బంధము – 100; మహా వేధ – 101; నభో ముద్ర – 102; ఉడ్యాణ బంధము – 103; జాలంధర బంధము – 104; కంఠ బంధము – 104; ఖేచరీ – 106;

విపరీతకరణి – 109; యోనిముద్ర లేక షణ్ముఖి – 111; వజ్రోలి ముద్ర – 112; శక్తిధారణి ముద్ర (శక్తి చాలనము) – 113; తటాకీ ముద్ర – 116; మాండూకీ ముద్ర – 117; అశ్వినీ ముద్ర – 118; పాశినీ ముద్ర – 119; కాకీ ముద్ర – 119; మాతంగినీ ముద్ర – 121; భుజంగినీ ముద్ర – 122; పంచభూత ధారణలు – 122; పృథివీ ధారణ – 123; జలతత్త్వ ధారణ – 123; ఆగ్నేయీ ముద్ర – 124; వాయవీ ధారణ – 124; ఆకాశభూత ధారణ – 125; శాంభవీ ముద్ర – 126; దివ్యనేత్రము – 131; యోగ నిద్ర – 133; వజ్రోళి – అమరోళి – సహజోళి – 135; సహజోలి – 142; అమరోలి – 142; స్త్రీవజ్రోలి సిద్ధి – 143; ప్రత్యాహారము – 144; ప్రాణాయామము – 148; సహిత కుంభకము – 157; సంవాహనము – 160; వాయుధారణలు – 161; అవస్థా చతుష్టయము – 164; కేవల కుంభకము – 165; సూర్య భేదనము – 168; ఉజ్జాయి – 170; సీత్కారి – 171; శీతలి (కాక చంచువు) – 172; భస్త్రిక – 173; భ్రామరి – 175; మూర్ఛ – 177; ప్లావని – 177; ఆహారము – 178; నిషిద్ధాహారము – 180; ధ్యానము – 181; స్థూల ధ్యానము – 186; జ్యోతిర్ధ్యానము – 186; సూక్ష్మధ్యానము (బిందుధ్యానము) – 187; సమాధి – 188; దృశ్యానువిద్ధము – 192; శబ్దానువిద్ధము – 192; నిర్వికల్ప సమాధి – 192; నామరూప పృథక్కరణ సమాధి – 193; స్తబ్ధీభావము – 193; రసాస్వాద సమాధి – 194; ధ్యానయోగ సమాధి – 197; నాదయోగ సమాధి – 198; రసానంద సమాధి – 198; లయసిద్ధి సమాధి – 198; భక్తియోగ సమాధి – 199; రాజయోగ సమాధి – 199.

4. **హఠయోగము – యోగ చికిత్స** **200**

యోగచికిత్స – *(1)* – 200; జ్వరము – 201; ప్రేగుల దోషమువల్ల వచ్చు జ్వరము – 201; తల నొప్పి – 201; పార్శ్వపు పోటు – 201; మాడు పోటు – 202; అజీర్ణము – 202; ప్లీహయకృతుల వృద్ధి – 202; దంత రోగములు – 203; నరముల బాధ – 203; శ్వాస రోగము – 203; వాతరోగము – 203; నేత్ర రోగములు – 204; యాత్ర (ప్రయాణము) – 204; కార్యసిద్ధి – 204; శత్రు వశీకరణము – 204;

రక్త శుద్ధి – 205; ఇతర బాధలు – 205; చికిత్స *(2)* – ఆసనములు – వాటి ప్రయోజనము – 206; చికిత్సా పరిశిష్టము – 223; చికిత్స *(3)* – యోగాంగములు – వాటి ఫలములు – 224.

5. **మంత్రయోగము** **263**

దీక్షా స్వరూపము – 277; మంత్ర దీక్ష – 278; శాక్తాభిషేకము – 278; పూర్ణాభిషేకము – 278; క్రమదీక్ష – 278; సామ్రాజ్య దీక్ష – 279; మహాసామ్రాజ్య దీక్ష – 279; పూర్ణదీక్ష – 279; మంత్రతత్త్వ కథనము – 284; పురశ్చరణ – 290; మంత్ర స్వరూప భేద కథనము – 292; భక్తి – 293; శుద్ధి – 294; ఆసనము – 296; పంచాంగ సేవనము – 296; ఆచారము – 297; ధారణ – 297; దివ్యదేశ సేవనము – 297; ప్రాణక్రియ – 298; ముద్ర – 298; తర్పణము – 299; హోమము – 299; బలి – 299; యాగము – 300; జపము – 300; బీజములు – 301; ధ్యానము – 302; సమాధి – 302; మంత్రము – కాశ్మీరీ శైవ మతము (ప్రత్యభిజ్ఞ) – 303; ఉపాసనా తత్త్వము – 304.

6. **హఠయోగము – ఆసనములు** **311**

యోగాసనము – 317; కుక్కుటము – 318; వీరాసనము – 319; అర్ధ పద్మాసనము – 319; బద్ధ పద్మాసనము – 320; మత్స్యేంద్ర పద్మాసనము – 321; పద్మాసన భేదములు – 321; లోలాసనము – 323; ఉత్థిత పద్మాసనము – 323; బకాసనము – 324; కుక్కుటాసనము – 324; గర్భాసనము – ఉత్తాన కూర్మాసనము – 324; వల్లర్యాసనము – 325; కోకిలాసనము – 325; పర్వతాసనము – 325; కర్మక్షాసనము – 326; కార్ముకాసనము – 326; మత్స్యాసనము – 326; విపరీత మయూరము – 328, సేతుబంధాసనము – 328; విపరీత దండాసనము – 328; తోలాంగులాసనము – 329; యోగముద్ర – 329; పద్మతాడము – 330; సిద్ధాసనవర్గము – 330; స్వస్తికాసనము – 333; ముక్తాసనము – 333; సమాసనము – 334; సుఖాసనము – 334; వజ్రాసన వర్గము – 334; సింహాసనము – 334; వజ్రాసనము – 335; సుప్తవజ్రాసనము – 336; ధీరాసనము – 336; భద్రాసనము – 337,

గోరక్షాసనము – 337; జాన్వాసనము – 337; ప్రౌఢాసనము – 338; వృషభాసనము – 338; గోముఖాసనము – 338; మర్కటాసనము – 339; అంగుష్ఠాసనము – 339; మండూకాసనము – 340; కూర్మాసనము – 340; పాదాదిరాసనము – 341; ఆనందమందిరాసనము – ఉష్ట్రాసనము – 341; ప్రార్థనాసనము – 341; భైరవాసనము – 341; కామదహనాసనము – 342; ఉత్కటాసనము – 342; మకరాసన వర్గము – 343; మకరాసనము – 343; అధ్వాసనము – 343; ఉష్ట్రాసనము – 344; ధనురాసనము –344; శలభాసనము – 345; చక్రికాసనము – 346; గండభేరుండాసనము – 346; వృశ్చికాసనము – 346; భుజంగాసనము – 346; చతురంగాసనము – 348; సర్పాసనము – 348; శ్వానాసనము – 348; హనుమదాసనము – 349; వీరభద్రాసనము – 349; పార్శ్వవలితా సనము – 349; పశ్చిమతాన వర్గము – 350; చక్రాసనము – 350; ఆకర్ణధనురాసనము – 351; అర్భకాసనము – 351; జానుశిరాసనము – 352; జ్యేష్ఠికాసనము – 355; మేరు దండాసనములు – 355; పశ్చిమతానము (పశ్చిమోత్తానాసనము) – 356; ఉగ్రాసనము – 359; కూర్మాసనము – 359; దశకంధరాసనము – శివతాపము – 359; సర్వాంగాసన వర్గము – 360; పవన ముక్తాసనము – 360; ఉత్తాన పాదాసనము – 361; సర్వాంగము – 362; వక్రాసన వర్గము – 366; సమకోణాసనము – 366; వక్రాసనము – 366; మరీచాసనము – 367; అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము – 367; పాదమత్స్యేంద్రము – 367; పూర్ణమత్స్యేంద్రాసనము – 368; సపాద సంపూర్ణ మత్స్యేంద్రము – 368; హంసాసన వర్గము – 369; మండూకగతి – 370; సర్పగతులు – 370; హంసాసనము – 371; మయూరాసన భేదములు – 371; లోలాసనము – 372; కౌండిన్యాసనము – 372; గాలవాసనము – 372; శీర్షాసన వర్గము – 373; వృక్షాసనము – 374; ఫణీంద్రాసనము – 374; వజ్రోణి ముద్ర – 375; శీర్షాసనము – 375; త్రికోణవర్గము – 384; సావిత్రి సమాధి ఆసనము – 384; వాతాయనాసనము – 385; గరుడ సంకటాసనము – 385; నాగ బంధము – 386; త్రికాసనము – 386; హస్తపాదాంగుష్ఠా

సనము - 387; హస్తపాదము లేక పాద హస్తాసనము - 387; చతుష్పదాసనము - 389; శుండాసనము - 389; అశ్వముఖాసనము - 389; త్రికోణము - 390; కొన్ని స్వతంత్రాసనములు లేక యోగాసనములు - 391; సుప్తపద్మాసనము - 391; దుర్వాసాసనము - 391; భుజంగము - 392; త్రివిక్రమాసనము - 392; అపానాసనము - 392; ప్రాణాసనము - 392; చతురకోణాసనము - 393; ఏకహస్త భుజాసనము - 393; ద్విహస్త భుజాసనము - 393; భేకనాసనము - 393; ఏకపాద శిరాసనము - ఏకపాదాసనము -394; ద్విపాదశిరాసనము - 394; టిట్టిభాసనము - 394; యోగనిద్రాసనము - 395; భారద్వాజాసనము - 395; ఉపధానాసనము - 395; ప్రసారిత పాదము (భార్గవాసనము) - 396; బుద్ధాసనము - 396; కపిలాసనము - 396; చకోరాసనము - 396; స్కంధాసనము - 397; దృఢాసనము - 397; సూర్యనమస్కారములు - 398.

7. **అనుబంధము** 419

ముఖ్యమైన కొన్ని యోగాసనముల ఫోటోలు 419

ఈ గ్రంథానికి సంబంధించిన యోగాసన ఫోటోలను సమకూర్చిన శ్రీ యస్. రామకృష్ణారెడ్డి, ప్రిన్సిపాల్, ఎస్.వి. యోగాధ్యయనకేంద్రం, తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి వారికి కృతజ్ఞతలు.

యోగసర్వస్వము

1. రాజయోగము

క్రియామూలకములగు యోగసాధనలలో రాజయోగము చివరిది.

"రాజత్వా త్సర్వయోగానాం రాజయోగ ఇతి స్మృతః."

యోగములన్నిటిలో రాజువంటిది లేదా శ్రేష్ఠతమమగుటచేతనే దీనికి రాజయోగమను పేరు వచ్చినది. ఇందువల్లనే యోగశాస్త్రములో రాజ యోగము శ్రేష్ఠతమమని చెప్పబడినది.

యాజ్ఞ్యవల్క్య మహర్షి తన యోగసంహితలో నిటుల చెప్పుచున్నాడు—

"అయం తు పరమో ధర్మో యద్యోగేనాత్మదర్శనమ్."

ధర్మములన్నిటిలోను యోగబలముతో నాత్మ దర్శనము చేయుటయే ఉత్తమ ధర్మము. రాజయోగముయొక్క సిద్ధావస్థలో జీవబ్రహ్మల కైకత్వము సిద్ధించి, అద్వితీయపరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారము కలుగుటచే రాజయోగము శ్రేష్ఠతమమని చెప్పబడినది. మరీచి, అత్రి, అంగిరస్సు, వేదవ్యాసుడు, వశిష్ఠుడు, యాజ్ఞ్యవల్క్యుడు, కశ్యపుడు, మార్కండేయుడు, వామదేవుడు మొదలగు మహర్షులు దీనిని ప్రవర్తింప జేసినారు. వేదాంత ప్రతిపాద్య మైనట్టియు మాయాతీతమగునట్టియు, నిర్గుణపరబ్రహ్మోపలబ్ధియే దీనికి ప్రయోజనము.

వేదాంతసాధనల్లో సాధకునకు అధికారము(ప్రవేశము) పొందుటకు నిత్యానిత్యవస్తు వివేకము, శమదమాది షట్కసంపత్తి, ఇహాముత్రఫల భోగ

విరాగము, ముముక్షుత్వము — అను సాధనసంపత్తి ఎట్లు ఆవశ్యకమో అదేవిధముగా రాజయోగసాధకునకుకూడా మొదట సాధనచతుష్టయ మపేక్షితమై యున్నది. ఇటులకానిచో రాజయోగము సిద్ధించుట కవకాశము లేదు. ఇప్పుడు యోగశాస్త్రములో వర్ణించబడిన రాజయోగ లక్షణము మరియు సాధనక్రమము చెప్పబడుచున్నది —

సృష్టిస్థితివినాశానాం హేతుతా మనసి స్థితా,
తత్సహాయా త్సాధ్యతే, యో రాజయోగ ఇతి స్మృతః.
అంతఃకరణభేదాస్తు మనో బుద్ధి రహంకృతిః,
చిత్తంచేతి వినిర్దిష్టా శ్చత్వారో యోగపారగైః.
తదంతఃకరణం దృశ్య మాత్మా ద్రష్టా నిగద్యతే,
విశ్వమేత త్తయోః కార్యకారణత్వం సనాతనమ్.
దృశ్య ద్రష్ట్రోశ్చ సంబంధా త్సృష్టి ర్భవతి శాశ్వతీ,
చాంచల్యం చిత్తవృత్తీనాం హేతు మత్ర విదు ర్బుధాః.
వృత్తీ ర్జిత్వా రాజయోగః స్వస్వరూపం ప్రకాశయేత్,
విచారబుద్ధేః ప్రాధాన్యం రాజయోగస్య సాధనే.
బ్రహ్మధ్యానం హి తద్ధ్యానం సమాధి ర్నిర్వికల్పకః,
తేనోపలబ్ధిసిద్ధిర్హి జీవన్ముక్తః ప్రకథ్యతే.
ఉపలబ్ధ మహాభావా మహాబోధాన్వితాశ్చ వా,
మహాలయం ప్రపన్నాశ్చ తత్త్వజ్ఞానావలంబతః.
యోగినో రాజయోగస్య భూమి మాసాదయన్తి తే,
యోగసాధనమూర్ధన్యో రాజయోగోఽభిధీయతే.

అంతఃకరణమే సృష్టి స్థితి లయములకు కారణమై యున్నది. దాని సహాయముచే చేయబడు సాధనకు రాజయోగమని పేరు. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము — అని అంతఃకరణము నాలుగు విధములుగా నున్నది. అంతఃకరణము దృశ్యము. ఆత్మ ద్రష్ట. అంతఃకరణ రూపమగు కారణదృశ్యముతో జగద్రూపమగు కార్యదృశ్యమునకు కార్యకారణరూపమైన సంబంధము. దృశ్యముతో ద్రష్టకు సంబంధము స్థిరపడిన పిమ్మటనే సృష్టి యేర్పడుచున్నది. చిత్తవృత్తి చంచలమగుటయే దీనికి దోహదము. చిత్త

వృత్తులను జయించి, స్వస్వరూపమును ప్రకాశింప జేయుటయే రాజయోగ మనబడును. రాజయోగసాదనములో విచారబుద్ధికి ప్రాధాన్య మివ్వబడినది. విచారశక్తి పూర్తిగా (సమర్థముగా) ఉన్నప్పుడే రాజయోగసాధన జరుగును. రాజయోగధ్యానమును బ్రహ్మధ్యాన మందురు. రాజయోగసమాధికి 'నిర్వి కల్పసమాధి' అనిపేరు. రాజయోగములో సిద్ధిని పొందిన మహాత్ముని జీవన్ముక్తు డందురు. మహాభావమును పొందిన యోగిగాని, మహాబోధను పొందిన యోగిగాని, మహాలయమును పొందిన యోగిగాని తత్త్వజ్ఞానమును సహాయముగా గైకొని, రాజయోగములో నగ్రేసరుడగును. రాజయోగ మన్ని యోగసాధనములలో శ్రేష్ఠమైనది. ఇదియే చివరి సాధనము. కనుక దీనిని రాజయోగ మనిరి.

పతంజలి మహర్షిచే వర్ణింపబడిన యష్టాంగయోగమే యోగసాధనము లన్నిటికిని పునాదివంటిదని మొదటనే చెప్పబడినది. కనుకనే రాజ యోగ సాధనాంగములు, యోగదర్శన ప్రతిపాదితమైన యష్టాంగములోని సాధనములు పరస్పరము కలిసి ఒకటిగా ఉన్నట్లు గోచరించుచున్నవి. కాని రాజయోగసాధనము అంతఃకరణమువల్ల సూక్ష్మరూప మగుటచేతను, స్థూల శరీరసంబంధము మరియు ప్రాణాయామ సంబంధము పూర్తిగా లేనందునను, మంత్ర హఠ లయ యోగములలో జెప్పబడిన సాధనములవలె రాజయోగములో ఆసన ప్రాణాయామాది స్థూల (బాహ్య) క్రియలతో నెట్టి సంబంధము లేదు. రాజయోగ సాధనములన్నియు మానసికములు, భావనా గమ్యములునై యున్నవి. అవి యన్నియు దిగువ వ్రాయబడుచున్నవి —

యమము:

సర్వం బ్రహ్మేతి విజ్ఞానా దింద్రియగ్రామ సంయమః,
యమోఽయమితి సంప్రోక్తోఽభ్యసనీయో ముహుర్ముహుః.

సమస్తజగత్తు బ్రహ్మయను నిశ్చయముతో ఇంద్రియములను జయిం చుటే యమ మనబడును. ఇచ్చట భావనకు ప్రాధాన్యమివ్వబడినది. మిగిలిన వాటిని గూడా ఇదే విధముగా సమన్వయము చేసికొనవలెను.

నియమము:

సజాతీయ ప్రవాహశ్చ విజాతీయ తిరస్కృతిః,
నియమో హి పరానందో నియమా త్క్రియతే బుధైః.

సజాతీయ ప్రవాహము, విజాతీయ తిరస్కారము — అనగా చైతన్య రూపమగు సద్భావమును గ్రహించి, జడరూపమగు నసద్భావమును త్యాగముచేయు విచారణనే నియమమందురు.

త్యాగము:

త్యాగః ప్రపంచరూపస్య చిదాత్మావలోకనమ్,
త్యాగో హి మహతాం పూజ్యః సద్యో మోక్షమయో మతః.

చిద్రూపమగు ఆత్మ నవలోకించుచు, ప్రపంచభావమును త్యజించుటే త్యాగ మనబరగును.

మౌనము:

యస్మాద్వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ,
యన్మౌనం యోగిభి ర్గమ్యం తద్భవే త్సర్వదా బుధః.
వాచో యస్మా న్నివర్తన్తే తద్వక్తుం కేన శక్యతే,
ప్రపంచో యది వక్తవ్యః సోఽపి శబ్ద వివర్జితః.
ఇతి వా తద్భవే న్మౌనం సతాం సహజ సంజ్ఞితమ్.
గిరా మౌనం తు బాలానాం ప్రయుక్తం బ్రహ్మవాదిభిః.

దేనిని మనస్సు, వాక్కు పొందజాలవో, యోగులు మాత్రమే దేనిని పొందగలుగుచున్నారో పరబ్రహ్మస్వరూపమైన అట్టిదానినే తత్త్వవేత్తలు మౌన మనుచున్నారు. అట్టి మౌనమును పొందుటకు పండితులు ప్రయత్నము చేయవలెను. అట్టి పదవిని వర్ణించలేక వాక్కు అలసి పోవుచున్నది. అనగా వర్ణించు శక్తి దానికి లేదు గదా! ప్రపంచమును వర్ణించుటకు పూను కొనిన వాక్కు దానినే వర్ణించలేక పోవుచున్నది. కనుక ప్రపంచాతీతమైన స్థానమును వాక్కు చెప్పలేదనుట సత్యదూరముగాదు. సాధువులకుండు ఈ సహజావస్థయే మౌనమని ప్రసిద్ధి. వాఙ్నియమ రూపమగు మౌనమును బ్రహ్మవేత్తలు అజ్ఞానులకొరకు నిర్మించిరి.

దేశము:

ఆదావంతే చ మధ్యే చ జనో యస్మి న్న విద్యతే,
యేనేదం సతతం వ్యాప్తం స దేశో విజనః స్మృతః.

ఏ దేశములో ఆదిలోగాని, మధ్యలోగాని, అంతమందుగాని జన సంబంధము లేదో, దేనియందు సర్వదా పరమాత్మ వ్యాపించి యున్నాడో, సంసారసంబంధ శూన్యమైన అట్టి దేశమే విజనదేశము — అనగా ఏకాంతప్రదేశ మనబడును.

కాలము:

కలనా త్సర్వభూతానాం బ్రహ్మాదీనాం నిమేషతః,
కాల శబ్దేన నిర్దిష్ట శ్చాఖండానంద అద్వయః.

ఎవనియొక్క రెప్పపాటుకాలములో బ్రహ్మదేవుడు మొదలు సమస్త భూతములు పుట్టి, పెరిగి, చనిపోవుచున్నవో అదియే అఖండానందరూపమైన అద్వితీయమగు కాలము.

ఆసనము:

సుఖేనైవ భవే ద్యస్మి న్నజస్రం బ్రహ్మచింతనమ్,
ఆసనం తద్విజానీయా న్నేతర త్సుఖనాశనమ్.
సిద్ధం యత్సర్వభూతాది, విశ్వాధిష్ఠాన మవ్యయమ్,
యస్మిన్ సిద్ధాః సమావిష్టా స్తద్వై సిద్ధాసనం విదుః.

ఏ స్థితిలో సుఖముగా బ్రహ్మచింతనము జరుగునో దానిని ఆసన మనుచున్నారు. దీనికి భిన్నమగు నే యితరమైన స్థూలభావములు గలవో వాటిలో సుఖము లభించదు. ఎయ్యది సమస్త భూతముల కాదియో, ఏ స్వరూపమందు సిద్ధులు కూర్చొని యున్నారో, అదియే సిద్ధాసనమై యున్నది.

దేహసామ్యము:

అంగానాం సమతాం విద్యాత్ స మే బ్రహ్మణి లీయతే,
నోచే న్నైవ సమానత్వ మృజుత్వం శుష్కవృక్షవత్.

సమమగు బ్రహ్మయందు లీనమగుటయే దేహసామ్య మనబడును. ఎండిన వృక్షమువలె సాఫీగా యుండుట (ఋజుత్వం) దేహసామ్య మన బడజాలదు.

దృష్టి:

దృష్టిం జ్ఞానమయీం కృత్వా పశ్యేద్ బ్రహ్మమయం జగత్,
సా దృష్టిః పరమోదారా, న నాసాగ్రావలోకినీ.
ద్రష్టృ దర్శన దృశ్యానాం విరామో యత్ర వా భవేత్,
దృష్టి స్తత్రైవ కర్తవ్యా, న నాసాగ్రావలోకినీ.

దృష్టిని జ్ఞానమయముగా జేసి, సమస్త ప్రపంచమును బ్రహ్మ మయముగా జూచుటయే చూపును నిలబెట్టుట యందురు. అదియే మంగళ దాయకమైనది. నాసాగ్రమందు దృష్టిని నిలుపుట దృక్స్థితి కాజాలదు. ఏ స్థితిలోగాని, ఏ భావనలోగాని ద్రష్ట, దృశ్యము, దర్శనమను త్రిపుటి ఏకాకారమై లీనమగునో, అదియే దృక్స్థితియని యనబడును. అట్టి స్థితినే పొందవలయును. నాసాగ్రమందు జూచుట యథార్థమైనది గాదు.

మూలబంధము:

యన్మూలం సర్వభూతానాం యన్మూలం చిత్తబంధనమ్,
మూలబంధః సదా సేవ్యో, యోగ్యోఽసౌ రాజయోగినామ్.

ఏది సర్వభూతములకు మూలమో, ఏది చిత్తవృత్తినిరోధమునకు హేతువో, అదియే మూలబంధ మనబడును. ఇయ్యది రాజయోగులకు సర్వదా సేవనీయమైనది.

ప్రాణసంయమము:

చిత్తాది సర్వభావేషు బ్రహ్మత్వే సర్వభావనాత్,
నిరోధః సర్వవృత్తీనాం ప్రాణాయామః స ఉచ్యతే.
నిషేధనం ప్రపంచస్య రేచకాఖ్యః సమీరణః,
బ్రహ్మైవాస్మీతి యా వృత్తిః పూరకో వాయు రీరితః.
తత స్తద్వృత్తినైశ్చల్యం కుంభకః ప్రాణసంయమః,
అయం చాపి ప్రబుద్ధానా, మజ్ఞానాం ఘ్రాణపీడనమ్.

చిత్తము మొదలగు సృష్టి సంబంధమైన భావములన్నిటిని బ్రహ్మ భావనలో లీనముజేసి, వృత్తులన్నిటిని నిరోధించుటయే ప్రాణాయామ మనబడును. భావనామూలమున ప్రపంచభావమును నాశముజేయుట రేచకము. పిమ్మట 'నేను బ్రహ్మను' అను భావమును పూరించుట (కలిగి యుండుట) పూరకము. అటుపిమ్మట బ్రహ్మభావములో నిశ్చలముగా, స్థిరముగా నుండుట కుంభక మనబడును. ఇవియే జ్ఞానులకు ప్రాణా యామ సాధనలు అయియున్నవి. అజ్ఞానులు ఘ్రాణపీడన రూపమగు ప్రాణాయామము చేసెదరు.

ప్రత్యాహారము:

విషయేష్వాత్మతాం దృష్ట్వా మనస శ్చితిమజ్జనమ్,
ప్రత్యాహారః స విజ్ఞేయోఽభ్యసనీయో ముముక్షుభిః.

విషయభోగముల మధ్య ఆత్మతత్త్వమును జూచుచు, మనస్సు చైతన్య మందు లగ్నముజేయుట ప్రత్యాహార మనబడును. ముముక్షువులు దీని నభ్యసించుట మిక్కిలి లాభదాయకము.

ధారణ:

యత్ర యత్ర మనో యాతి బ్రహ్మణ స్తత్ర దర్శనాత్,
మనసో ధారణం చైవ, ధారణా సా పరా మతా.

మనస్సు ఎచ్చటెచ్చటికి వెళ్లునో, అచ్చటచ్చట బ్రహ్మస్వరూపము భావనజేసినచో అదియే మనస్సునకు స్థిరత్వము కలిగించును. దానినే సర్వోత్తమమగు ధారణ యందురు.

ఆత్మధ్యానము:

బ్రహ్మైవాస్మీతి సద్వృత్త్యా నిరాలంబతయా స్థితిః,
ధ్యానశబ్దేన విఖ్యాతా, పరమానందదాయినీ.

'నేను బ్రహ్మను' అను సద్వృత్తిద్వారా నిరాలంబముగా నుండుటయే ధ్యానమందురు. దీనివలన బ్రహ్మానందము ప్రాప్తించును.

సమాధి:

నిర్వికారతయా వృత్త్యా, బ్రహ్మాకారతయా పునః,
వృత్తివిస్మరణం సమ్యక్ సమాధిః జ్ఞానసంజ్ఞకః.
ఊర్ధ్వపూర్ణ మధఃపూర్ణం మధ్యపూర్ణం తదాత్మకమ్,
సర్వపూర్ణం స ఆత్మేతి సమాధిస్థస్య లక్షణమ్.

నిర్వికారచిత్తుడై, తనను బ్రహ్మముగా భావించి, కృతనిశ్చయుడై ప్రాపంచికవృత్తులను పూర్తిగా విడనాడుటయే సమాధి యనబడును. ఏది అంతటను నిండియున్నదో అదియే పరమాత్మ. దానిని తెలిసికొనినచో సాధకునకు సమాధి ప్రాప్తించును. అతనియొక్క ఆ పూర్ణభావమే సమాధి యన జెల్లును.

రాజయోగపు టున్నతాధికారమును తెలుపుటకు యోగాంగములు, ఉపాంగములు అన్నియు వర్ణించబడినవి. రాజయోగస్వరూపమును పొందు టకు యోగాచార్యులు అనేకవిధములుగా ప్రయత్నించిరి. మంత్రయోగము, హఠయోగము, లయయోగము — ఈ మూడును సాధనదశలోని యోగ ములు. రాజయోగము మాత్రము సిద్ధావస్థయై యున్నది. ఇందువల్లనే పైనఁజెప్పబడిన రాజయోగాంగ లక్షణములలో మిగిలిన యోగాంగ లక్షణ ములు ఖండించబడినటుల కనిపించుచున్నవి. వాస్తవమున కిది ఖండనము మాత్రము గాదు. రాజయోగసాధనము ఆత్మజ్ఞానప్రాప్తికి సాధన మెటు లగునో నిరూపించుటయే దాని తాత్పర్యమై యున్నది. జీవుని వ్యష్టిసత్త పరమాత్మయొక్క సమష్టిసత్తాలో రాజయోగములోని చరమసాధనలో నెటు లుండునో ఈ క్రింద వ్రాయబడు ప్రమాణములద్వారా తెలిసికొనవచ్చును.

జలే సంలీయతే పృథ్వీ జల మగ్నౌ విలీయతే,
అగ్ని ర్వాయౌ లయం యాతి ఖే వాయుశ్చ ప్రలీయతే.
ఏవం స్థూలేషు భూతేషు లయం యాతేషు వై మిథః,
మనో బుద్ధా వహంకారే బుద్ధి శ్చిత్తే త్వహంకృతిః.
క్షేత్రజ్ఞే విలయం యాతి చిత్తం క్షేత్రజ్ఞ ఆత్మని,
సర్వం తరతి పాప్మానం కల్పకోటిశతే కృతమ్.

ఘటసంవృత మాకాశం లీయమానం యథా ఘటే,
ఘటే నష్టే మహాకాశే తద్వజ్జీవః పరాత్మని.

పృథివి జలములో, జలము అగ్నిలో, అగ్ని వాయువులో, వాయువు ఆకాశములో ఈ విధముగా విలోమక్రమము ననుసరించి లయమైన పిమ్మట, మనస్సులో బుద్ధి, బుద్ధి అహంకారములో, అహంకారము చిత్తములో, చిత్తము క్షేత్రజ్ఞునిలో, క్షేత్రజ్ఞుడు పరమాత్మలో లయము పొందుదురు. ఈ పరిస్థితిలో సాధకుడు అనేక కోట్ల కల్పములనుండి చేసిన పాపమునుండి నివృత్తుడగుచున్నాడు. ఘటము నశించగానే తదంతర్గత మగు ఆకాశము మహాకాశములో కలిసినటుల, అవిద్యావినాశానంతరము జీవుడు పరమాత్మలో లీనమగుచున్నాడు.

ఇప్పుడు గురూపదేశానుసారము రాజయోగములోని వివిధ అంగముల సాధనద్వారా పరమపద ప్రాప్తి కలుగు మార్గము తెలుపబడుచున్నది. సప్తజ్ఞాన భూమికల ననుసరించి ఏడు అంగములు ఏర్పడినవి. అవి అన్నీ విచారణ ప్రధానమైనవి. వాటి సాధనలు అనేక విధములుగా నున్నవి. ప్రకృతిధారణ మరియు బ్రహ్మధారణ అని ధారణాంగములు రెండు. విరాట్ ధ్యానము, ఈశ్వరధ్యానము, బ్రహ్మ ధ్యానము — అని ధ్యానము మూడువిధములు. బ్రహ్మధ్యానములో అన్నియు పరిసమాప్తిచెందును. సవిచారము రెండు విధములు. నిర్విచారము రెండు విధములు. ఇట్లు సమాధి నాలుగు విధములుగా నున్నది. ఈ విధముగా రాజయోగముయొక్క పదునారు అంగముల సాధనముద్వారా రాజయోగి కృతకృత్యుడగుచున్నాడు. మంత్ర యోగము, హఠయోగము, లయయోగము - ఈ మూడును సిద్ధించిన పిమ్మటగాని, లేదా ఏదో ఒకదానిలో సిద్ధి ప్రాప్తించినపుడుగాని సాధకునకు రాజయోగప్రవేశాధికారము కలుగుచున్నది. ఈ పదునారు అంగములలో జ్ఞానభూమికానుసారము సప్తాంగములు వ్రాయబడుచున్నవి—

నిమిత్తకారణీభూతం సృష్టే ర్బ్రహ్మేతి బోధనమ్,
షోడశానాం పదార్థానాం తత్త్వాప్తిః జ్ఞానతః స్ఫుటమ్.
పరమాణోశ్చ నిత్యత్వం ప్రథమం భూమిదర్శనమ్,
ధర్మాధర్మౌ వినిర్ణీయ, షట్పదార్థా న్విచార్య వై.

పరతత్త్వోపలబ్ధిశ్చ ద్వితీయం భూమిదర్శనమ్,
వృత్తయో జగతో మూలం రుద్ధ్వా తా యత్నపూర్వకమ్.
పరతత్త్వోపలబ్ధిర్హి తృతీయా భూమికా మతా,
విదిత్వా ప్రకృతిం సమ్యక్ పరతత్త్వావబోధనమ్.
కథయన్తి బుధా ఏత త్తురీయం భూమిదర్శనమ్,
ప్రాధాన్యాత్ కర్మణో బ్రహ్మ జగదేవేతి నిశ్చయః.
పంచమీ భూమికా సేయం నిర్దిష్టా తత్త్వవేదిభిః,
భక్తేః ప్రధానతా హేతోః బ్రహ్మైవ నిఖిలం జగత్.
యేయం బుద్ధి ర్వినిర్దిష్టా సా షష్ఠీ భూమికా మతా,
జ్ఞానాధిక్యాదహం బ్రహ్మాస్మీతి ధీః సప్తమీ భవేత్.

పరమాణు నిత్యత్వము, బ్రహ్మను జగత్తునకు నిమిత్తకారణముగా జూచుట, షోడశ పదార్థజ్ఞానమువల్ల పరతత్త్వప్రాప్తి — ఇది ప్రథమ భూమికాదర్శనము. ధర్మాధర్మనిర్ణయము, షట్పదార్థజ్ఞానమువలన పరతత్త్వ జ్ఞానము సంపాదించుట — ఇది ద్వితీయ భూమికాదర్శనము. జగత్తునకు మూలము చిత్తవృత్తి గనుక, చిత్తవృత్తులను నిరోధించి పరతత్త్వమును పొందుట తృతీయ భూమికాదర్శనము. ప్రకృతిని బాగుగా తెలిసికొని పరతత్త్వమును సాక్షాత్కరించుట చతుర్థ భూమికాదర్శనము. కర్మ ప్రాధాన్యమువలన జగత్తే బ్రహ్మము — అనునది పంచమ భూమికా దర్శనము. భక్తియొక్క ప్రాధాన్యమువల్ల బ్రహ్మమే జగత్తు అనునది షష్ఠ భూమికాదర్శనము. జ్ఞానప్రాధాన్యమువల్ల 'నేనే బ్రహ్మను' అనునది సప్తమ భూమికాదర్శనము. పైనపేర్కొన్న సప్త భూమికల పేర్లు దిగువ వ్రాయబడుచున్నవి—

జ్ఞానదా జ్ఞానభూమేర్హి ప్రథమా భూమికా మతా,
సన్న్యాసదా ద్వితీయా స్యాత్ తృతీయా యోగదా భవేత్.
లీలోన్ముక్తి శ్చతుర్థీ వై, పంచమీ సత్పదా స్మృతా,
షష్ఠీ ఆనందపదా జ్ఞేయా, సప్తమీ చ పరాత్పరా.
యత్కించిదాసీత్ జ్ఞాతవ్యం జ్ఞాతం సర్వం మయేతి ధీః,
ఆద్యాయా భూమికాయా శ్చానుభవః పరికీర్తితః.

త్యాజ్యం త్యక్తం మయేత్యేవం ద్వితీయోఽనుభవో మతః,
ప్రాప్యా శక్తి ర్మయా లబ్ధానుభవో హి తృతీయకః.
మాయావిలసితం చైత ద్దృశ్యతే సర్వమేవ హి,
న తత్ర మేఽభిలాషోఽస్తి చతుర్థోఽనుభవో మతః.
జగద్బ్రహ్మే త్యనుభవః పంచమః పరికీర్తితః,
బ్రహ్మైవేదం జగత్ షష్ఠోఽనుభవః కిల కథ్యతే.
అద్వితీయం నిర్వికారం సచ్చిదానందరూపకమ్,
బ్రహ్మాస్మీతి మతిః సప్తమోఽనుభవో మతః.
ఇమాం భూమిం ప్రపద్యైవ బ్రహ్మసారూప్య మాప్యతే.

మొదటి భూమిక పేరు జ్ఞానద. రెండవదాని పేరు సంన్యాసద. మూడవదాని పేరు యోగద. నాలుగవదాని పేరు లీలోన్ముక్తి. అయిదవ దాని పేరు సత్పద. ఆరవదాని పేరు ఆనందపద. ఏడవదాని పేరు పరాత్పర అయియున్నది. ఇక, భూమికాభ్యాసమువల్ల కల్గిన యనుభవము వ్రాయ బడుచున్నది. తెలిసికొనవలసినది ఏది యున్నదో అదంతయు తెలిసికొంటి ననునది ప్రథమభూమికానుభవము. వదలిపెట్టదగినదంతయు వదలివేసితి ననునది ద్వితీయభూమికానుభవము. నేను పొందదగిన శక్తిని పొందితి ననునది తృతీయభూమికానుభవము. యోగమాయ తన లీలనంతను నాకు చూపించుచున్నది. కాని నేను మాత్రము దానిని చూచి వ్యామోహము పొందుటలేదనునది చతుర్థభూమికానుభవము. 'జగత్తే బ్రహ్మము' అనునది పంచమ భూమికానుభవము. 'బ్రహ్మమే జగత్తు' అనునది ఆరవభూమి కానుభవము. 'నేను అద్వితీయము, నిర్వికారము, సచ్చిదానందమగు బ్రహ్మము' అనునది ఏడవభూమికానుభవము. ఈ ఏడవ భూమికను చేరి సాధకుడు బ్రహ్మమే యగుచున్నాడు. యోగశాస్త్రములో రాజయోగ ధారణ దిగువ వ్రాసిన విధముగా చెప్పబడినది. మొట్టమొదట సాధకుడు పంచ భూతధారణ జేసి, ఆ యా భూతములను స్వాధీనము చేసికొనును. అనగా భూతములను జయించును. రాజయోగధారణ సిద్ధించుటకు పంచ ధారణ ముద్రలు మరియు పంచసూక్ష్మ లయక్రియలు మిక్కిలి సహాయ కములు. అటుపిమ్మట సాధకుడు ఉన్నతమగు భూమికలలో ప్రవేశించి,

మూడు విధములగు బ్రహ్మధ్యానమును సాధించుటలో సమర్థుడగును. ఆ పరిపక్వదశలో ధారణాభ్యాసమువల్లనే - అనగా సాధకుడు బ్రహ్మ, విరాట్, ఈశ్వరరూపమగు త్రివిధధారణలవల్లనే - ముందుకుసాగిపోయి కృతకృత్యుడగుచున్నాడు. ఒకటి ప్రకృతి ధారణ, రెండు బ్రహ్మధారణ — అని ధారణ రెండు విధములు. ఈ రెండు ధారణలు జీవన్ముక్తులగు గురువులనుండి సాధకులకు లభించుచుండును. ధారణానంతరము ధ్యాన సాధనము యోగశాస్త్రములో నిటుల వర్ణింపబడినది. రాజయోగి ధ్యానాభ్యాసము చేయు సమయమున వేదము, శాస్త్రము, గురువు — ఈ ముగ్గురి సహాయముతో విరాట్, ఈశ్వర, బ్రహ్మల ధ్యానమందు సమర్థుడగును. మంత్ర, హఠ, లయ యోగసాధకునకు ఒక్కొక్క ధ్యానమే చేయవలసియుండును. ఇతర ధ్యానములు వారికి హానికరములు. కాని రాజయోగికి మూడు ధ్యానములు హితకరములు.

నేను సచ్చిదానందమగు బ్రహ్మమును; నేను ఈ దృశ్యప్రపంచమునకు ద్రష్టను; నేను సంపూర్ణమగు బ్రహ్మాండమును — అను భావనలు రాజయోగ ధ్యానమందుండును. జీవన్ముక్తుడగు గురువుయొక్క అనుగ్రహమువలన రాజయోగసాధకునకు సమస్త శాస్త్రరహస్యములు, సాధనారహస్యములు తెలియుచుండును. ఈ ధ్యానసిద్ధివలన 'నిర్వికల్ప సమాధి' ప్రాప్తించును. రాజయోగము సిద్ధించుటకు యోగతత్త్వవేత్త లనేకములగు సాధనములను వర్ణించినారు. ఇప్పుడు రాజయోగసమాధి వ్రాయబడుచున్నది—

సాధనం రాజయోగస్య ధారణా ధ్యాన భూమితః,
ఆరభ్యతే సమాధిర్హి సాధనం తస్య ముఖ్యతః.
సమాధిభూమౌ ప్రథమం వితర్కః కిల జాయతే,
తతో విచారః ఆనందానుగతా తత్పరా మతా.
అస్మితానుగతా నామ తతోఽవస్థా ప్రజాయతే,
ద్వైతభావాస్తు నిఖిలాః వికల్పాశ్చ తథా పునః.
క్షీయన్తే యత్ర సా జ్ఞేయా తురీయేతి దశా బుధైః.
సమాధిసాధనం శాస్త్రాభ్యాసతో నహి లభ్యతే,
గురో ర్విజ్ఞాతతత్త్వాత్తు ప్రాప్తుం శక్యమితి ధ్రువమ్.

రాజయోగసాధనము ప్రారంభదశలో ధారణా ధ్యానభూమికలనుండి ప్రారంభమగును. రాజయోగ సాధన స్థానము సమాధి భూమికయే అయియున్నది. సమాధిభూమికలో మొదట వితర్క్యము, పిమ్మట విచారము, అటు పిమ్మట ఆనందానుగతావస్థయు, దానితరువాత అస్మితానుగతావస్థయు నుండును. ఒక్కొక్కటి సిద్ధించిన పిమ్మట, రెండవదానియందు చేరుచుండును. మొదటి రెండును సవికల్ప సమాధికిని, రెండవ జంట నిర్వికల్ప సమాధికిని చెందును. 'నేను బ్రహ్మను' అను భావన కూడా నిర్వికల్ప సమాధిలో ఉండదు. ద్వైతభావముగాని ఎట్టి వికల్పముగాని లేని స్థితియే తురీయావస్థయై యున్నది. సమాధిభూమికా సాధనాక్రమము శాస్త్రములవలన స్పష్టమగుటలేదు. అపరోక్షానుభూతిగల్గి జీవన్ముక్తులైన గురువులే వాటి మర్మములు చెప్పగల్గుచున్నారు.

'యోగ శ్చిత్తవృత్తినిరోధః', 'తదా ద్రష్టుః స్వరూపేఽవస్థానం',
'పరజీవాత్మనోరేవ మేళనం యోగ ఉచ్యతే'.

అను శాస్త్రవచనముల ననుసరించి చిత్తవృత్తినిరోధము జేసి, 'తాను బ్రహ్మము' అను నిశ్చయము కల్గుటకు సాధనమగు దానిని యోగమనుచున్నారు. అనగా, చిత్తవృత్తి నిరోధముకానంతవరకు జీవునకు జీవత్వము తొలగదని పై ప్రమాణమువల్ల తెలియుచున్నది. చిత్తవృత్తినిరోధము సిద్ధించిన కొలది అజ్ఞానమూలకమగు జీవత్వము తొలగి, స్వస్వరూప ప్రకాశము ప్రాప్తించుచుండును. చిత్తవృత్తులు పూర్తిగా నిరోధించబడిన పిమ్మట అజ్ఞానము పూర్తిగా తొలగి, స్వస్వరూపము పూర్తిగా ప్రకాశించును. మంత్రయోగముయొక్క సిద్ధావస్థారూపమగు మహాభావసమాధిలోను, హఠయోగముయొక్క సిద్ధావస్థారూపమగు మహాబోధి సమాధిలోను, లయయోగముయొక్క సిద్ధావస్థారూపమగు మహాలయ సమాధిలోను సాధకునకు కల్గిన యనుభవములు, సిద్ధులు, చిత్తవృత్తినిరోధమందు పూర్తిగా ఉపకరించును. సవికల్పములగు పై మూడు సమాధులలో చిత్తవృత్తులు పూర్తిగా నశించవు. – మంత్రమును, ఇష్టదైవమును ఏకము చేయుటద్వారా మహాభావసమాధి ప్రారంభమగును. వాయునిరోధమువలన మహాబోధసమాధి ప్రారంభమగును. నాద బిందువుల నేకముచేయుటవలన మహాలయసమాధి

ప్రారంభించును. పై మూడు సమాధులు లౌకికమగు ఉపాయముల వలన సిద్ధించుటచేతను, హఠపూర్వకముగా సాధించబడినవగుటవలనను, వీటిలో జ్ఞానసంబంధము లేనందువలనను బలాత్కారముగా చిత్తవృత్తులను నిరోధించగల్గుచున్నవేగాని, వాటిని మూలోచ్ఛేదము చేయలేకుండాయున్నవి. పై మూడు సమాధులయందు చిత్తవృత్తులు తిరిగి యుద్భవించుట కవకాశ మున్నది. సాధకుడు పై మూడింటిలో నేదో యొక సమాధి సిద్ధిని పొందినచో రాజయోగసాధనలో ప్రవేశించగల్గును. అనగా మంత్రయోగము, హఠయోగము, లయయోగము — ఇవి ఎచ్చట సమాప్తమగుచున్నవో, అచ్చటనుండియే రాజయోగము ప్రారంభమగుచున్నది. రాజయోగసాధనా క్రమమును సమాలోచనచేయగా తేలు సారాంశమిదియై యున్నది.

అదృష్టము గల్గిన రాజయోగ సాధకుడు సప్తజ్ఞాన భూమికలను ఒకటి తరువాత ఒకటిని అతిక్రమించుచు, సోపానక్రమముగా సప్తజ్ఞాన భూమి కల రహస్యమును తెలిసికొనగల్గును. ఇది రాజయోగములో జెప్పబడిన 16 అంగములలోనుండి సప్తాంగసాధనా క్రమమైయున్నది. అటుపిమ్మట సత్, చిత్, భావపూర్ణమగు, ప్రకృతిపురుషాత్మకమునగు రెండురాజ్యములను జూచి, వాటి ధారణవల్ల ప్రపంచవిస్మృతిని సంపాదించగల్గుచున్నాడు. ఇదియే రాజయోగములోని ఎనిమిదవ, తొమ్మిదవ సాధనాక్రమము. అటుపిమ్మట సాధనాభ్యాస పరిపాకమువల్ల బ్రహ్మ, విరాట్టు, ఈశ్వరసంబంధమగు ధారణా సిద్ధిని బడసి, ధ్యానభూమికలో ప్రవేశించును. ఇదియే రాజయోగములో 10,11,12వ సాధనాక్రమము. అటుపిమ్మట సాధనాభ్యాసమువల్ల యోగ శక్తిగల్గినవాడై, క్రమముగా వితర్కానుగత, విచారానుగత, ఆనందానుగత, అస్మితాను గతములు — అను ఆత్మజ్ఞానముగల సమాధుల నతిక్రమించి, స్వస్వరూపమును పొందుచున్నాడు. (పై నాల్గు సమాధులు మంత్ర హఠ లయయోగ సమాధులకంటె భిన్నములు). ఈ స్థితినే జీవన్ముక్త దశ యందురు. ఇదియే యోగసాధనల కన్నిటికిని చరమలక్ష్యమై యున్నది. ఉపాసనా రాజ్యముయొక్క సరిహద్దు ఇంతవరకేనని వేదాంతశాస్త్రము. రాజ యోగములో సిద్ధిని బడసిన రాజయోగికి జననమరణరూపమగు సంసార ముపశమించును. అతడు ప్రారబ్ధ క్షయ పర్యంతము జీవన్ముక్తదశలో

నుండి, పిమ్మట విదేహముక్తుడై పరబ్రహ్మలో లీనమగును. కొందరు మనస్సును స్వాధీన మొనర్చుకొనుటయే రాజయోగ మనిరి. మరికొందరు జ్ఞానాభ్యాసమునే రాజయోగ మనిరి. పతంజలిమహర్షిచే రచించబడిన యష్టాంగయోగమునే రాజయోగముగా గుర్తించిరి. స్థూలప్రపంచమును వదలి, సూక్ష్మప్రపంచము లోనికి మనస్సును పంపుటనే, లేదా సంబంధము కల్పించుకొనుటనే రాజయోగముగా తలంచియున్నారు. ఇటుల వారి గ్రంథములలో వ్రాయబడినది. ఈ రీతిగా రాజయోగమునుగూర్చి పలువురు పలువిధములుగా నిర్వచనము లేర్పాటుచేసిరి. ఉపనిషత్తులందు మాత్రము రాజయోగము మిగిలిన యోగములకును, సాధనములకును సిద్ధావస్థగా వర్ణించబడియున్నది. రాజులచే (క్షత్రియులచే) ప్రవర్తింపజేయబడిన జ్ఞానమార్గమే రాజయోగముగా యోగవాసిష్ఠములో వర్ణించబడినది.

ఇక, రాజయోగ స్వరూప ముపనిషత్తులలో నిటుల వర్ణించబడినది—

యోనిమధ్యే మహాక్షేత్రే జపాబంధూక సన్నిభమ్,
రజో వసతి జంతూనాం దేవీతత్త్వం సమావృతమ్.
రజసో రేతసో యోగా ద్రాజయోగ ఇతి స్మృతః,
అణిమాదిపదం ప్రాప్య రాజయోగ ఇతి స్మృతః.

— యోగశిఖోపనిషత్తు

యోనిస్థానమందు జపాపుష్పము(దాసనపు పువ్వు)తో సమానమగు కాంతి గల రజస్సు ఉన్నది. ఇది దేవీతత్త్వమై యున్నది. మణిపూరకము దగ్గర రేతస్సు ఉన్నది. ఈ రెండును పరస్పరము కలిసిన రాజయోగమగును. దీనివలన అణిమాదిసిద్ధులు ప్రాప్తించును.

* * *

2. లయయోగము

చిత్తవృత్తి నిరోధము ద్వారా ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందుటకు నిర్దిష్టమైన క్రియల పేరు యోగమనబడును. యౌగిక క్రియలలో లయయోగమునకు మూడవస్థానమున్నది. ఇందువలన మంత్ర హఠయోగములకంటె సూక్ష్మ విజ్ఞానయుక్తమైన దీ యోగసాధన. వేదములో కూడ "తస్మిన్నేవ లయం యాన్తి", "తేలయం యాన్తి తత్రైవ" అనియుండుటచేత లయయోగము సమర్థించబడినది. యోగశాస్త్రములో లయయోగలక్షణము లీ విధముగా వర్ణించబడినవి—

బ్రహ్మాండపిండే సదృశే బ్రహ్మప్రకృతిసంభవాత్,
సమష్టి వ్యష్టి సంబంధా దేకసంబంధ గుంఫితే.
ఋషి దేవా చ పితరో నిత్యం ప్రకృతి పూరుషౌ,
తిష్ఠన్తి పిండే బ్రహ్మాండే గ్రహ నక్షత్ర రాశయః.
పిండజ్ఞానేన బ్రహ్మాండజ్ఞానం భవతి నిశ్చితం,
గురూపదేశతః పిండజ్ఞాన మాప్య యథాయథమ్.
తతో నిపుణయా యుక్త్యా పురుషే ప్రకృతే ర్లయః,
లయయోగాభిధేయః స్యాత్ ప్రోక్తమేత న్మహర్షిభిః.
ఆధారపద్మే ప్రకృతిః సుప్తా కుండలినీ స్థితా,
సహస్రారే స్థితో నిత్యం పురుషశ్చోపగీయతే.
ప్రసుప్తాయాం కుండలిన్యాం బాహ్యసృష్టిః ప్రజాయతే,
యోగాంగై స్తాం ప్రబోధ్యైవ యదా తస్మిన్ విలోపయేత్.
కృతకృత్యో భవత్యేవ తదా యోగపరో నరః,
పురావిదో వదన్తీమం లయయోగం సుఖావహమ్.

ప్రకృతి పురుషులవల్ల కల్గిన బ్రహ్మాండము మరియు పిండాండము రెండును ఒకటియే. సమష్టి వ్యష్టులుగా రెండుగా గోచరించినను, రెండును ఏకత్వసంబంధముతోనే కూడియున్నవి. అనగా రెండును ఒకటియే. ఋషులు, దేవతలు, పితృదేవతలు, గ్రహములు, నక్షత్రములు, రాశులు, ప్రకృతి పురుషులు, బ్రహ్మాండ పిండాండములందు సమానముగానే యున్నవి.

పిండాండజ్ఞానము వలన బ్రహ్మాండ జ్ఞానము గల్గును. గురూపదేశము నను సరించి, శక్తియుక్తమగు పిండాండజ్ఞానమును పొంది, అటుపిమ్మట కౌశల పూర్ణమగు యౌగికక్రియలవల్ల ప్రకృతిని పురుషునియందు లీనముచేసినచో లయయోగ మగును. సహస్రారమందు పురుషుని స్థానము. మూలా ధారమందు కులకుండలినీ శక్తి నిద్రించియున్నది. ఆమె నిద్రించుటచేతనే బాహ్యమగు ప్రపంచవ్యవహారము నడచుచున్నది. యోగాంగముల ద్వారా కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పి, పురుషుని దగ్గరకు తీసికొనివెళ్లి, పురుషునిలో లీనముజేసినచో లయయోగి కృతార్థుడగును. దీనినే లయయోగ మందురు.

యోగవేత్తలగు మహర్షులు లయయోగమునకు తొమ్మిది అంగములను నిర్ణయించిరి. యమము, నియమము, స్థూలక్రియ, సూక్ష్మక్రియ, ప్రత్యా-హారము, ధారణ, ధ్యానము, లయక్రియ, సమాధి — అనునవి ఈ తొమ్మిదియు లయయోగాంగములై యున్నవి. స్థూల శరీర సంబంధముగల క్రియను స్థూలక్రియయనియు, వాయుప్రధానమైన క్రియను సూక్ష్మక్రియయనియు నందురు.

పరిశిష్టము:

ప్రాణాయామ భేదములతోను, కుంభక భేదములతోను గాలిని నిలువ-బెట్టినచో చూపు, మనసు నిలుచును. దీనిని హఠయోగ మందురు. కుండలినీశక్తికూడ లేచును.

దృష్టి భేదములతో (భూచరి, చాచరి, అగోచరి, అర్ధదృష్టి, శాంభవి, భ్రూమధ్యదృష్టి, ఉన్మని మొదలగునవి) చూపు నిలిచినచో శ్వాస, మనస్సు నిలుచును. దీనిని లయయోగమనియు, రాజయోగమనియు అందురు.

బిందురూపమగు ప్రకృతి పురుషుల ధ్యానమును బిందు ధ్యాన మందురు. ఈ ధ్యానమువలన లయయోగమున కెక్కువ సహాయము చేకూరును. లయయోగానుకూలమగు నతి సూక్ష్మమగు క్రియ జీవన్ముక్తులగు యోగులవల్లనే లభించును. ఇట్టి యుత్తమమగు క్రియను లయక్రియ యందురు. లయయోగాంగక్రియలను సాధించుటవలన, నిద్రించుచున్న

మహాశక్తి మేల్కొని బ్రహ్మములో లీన మగును. దీని సహాయమువలన జీవుడు శివత్వమును బొందుచున్నాడు. లయక్రియ సిద్ధించుటవల్ల మహాలయ మను లయయోగ సమాధి లభించును. దానివలన సాధకుడు కృతార్థుడగును. ఈ క్రియ లన్నియు లక్షణసహితముగా వర్ణింపబడుచున్నవి.

మొదటిది యమము. ఇది పదివిధములు.

అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయాఽర్జవమ్,
క్షమా ధృతి ర్మితాహారః శౌచం త్వేతే యమా దశ.

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఆర్జవము, క్షమ, ధృతి, మితాహారము, శౌచము — ఈ పదియును యమములు అయియున్నవి.

కర్మణా మనసా వాచా సర్వభూతేషు సర్వదా,
అక్లేశజననం ప్రోక్త మహింసాత్వేన యోగిభిః.

మనోవాక్కాయ కర్మలతో నెవరికిని ఎప్పుడును కష్టము కలిగించకుండుటయే అహింసయని యోగులచేత చెప్పబడినది.

సత్యం భూతహితం ప్రోక్తం న యథార్థాభిభాషణమ్.

ప్రాణులకు హితము చేయుటయే సత్యమగును గాని, నిజమైన వాక్కును పలుకుట మాత్రము కాదు.

కర్మణా మనసా వాచా పరద్రవ్యేషు నిస్పృహా,
అస్తేయమితి సంప్రోక్త మృషిభి స్తత్త్వదర్శిభిః.

మనోవాక్కాయ కర్మలతో పరద్రవ్యమును కోరకుండుటయే అస్తేయమని మహర్షులు చెప్పినారు.

కర్మణా మనసా వాచా సర్వావస్థాసు సర్వదా,
సర్వత్ర మైథునత్యాగో బ్రహ్మచర్యం ప్రచక్షతే.

అన్ని సమయములందు, అన్ని చోట్లను, మనస్సుతో గాని, వాక్కుతో గాని, శరీరముతో గాని మైథునత్యాగమే బ్రహ్మచర్య మనబడును. ఇది బ్రహ్మ

చారులకు, సన్న్యాసులకు, వానప్రస్థులకు విధించబడినది. ఋతుకాలమందు మాత్రము స్త్రీ సంబంధముండుట గృహస్థునకు బ్రహ్మచర్యమగును.

సర్వదా సర్వభూతేషు సర్వథాఽనుగ్రహస్పృహా,
కర్మణా మనసా వాచా దయా సంప్రోచ్యతే బుధైః.

అన్ని కాలములందు, అన్ని విధముల, అన్ని భూతములందు జాలికలిగి యుండుటయే దయ యని జ్ఞానులచే చెప్పబడుచున్నది.

ప్రవృత్తౌ వా నివృత్తౌ వా ఏకరూపత్వమార్జవమ్.

ప్రవృత్తిలోగాని, నివృత్తిలోగాని ఒకే విధముగా నుండుట ఆర్జవ మనబడును.

ప్రియాప్రియేషు సర్వేషు సమత్వం యచ్ఛరీరిణామ్,
క్షమా సైవేతి విద్వద్భిః గదితా వేదవాదిభిః.

ప్రియముగాని, అప్రియముగాని సంభవించిన సమానమగు భావముతో నుండుట వేదవేత్తలు క్షమ యందురు.

అర్థహానౌ చ బంధూనాం వియోగేచాపి సంపది,
భూయఃప్రాప్తౌ చ సర్వత్ర చిత్తస్య స్థాపనం ధృతి

అర్థనాశమందును, బంధువుల వియోగమందును, సంపత్తునందును, విపత్తునందును చిత్తమును చలించకుండ స్థిరముగా నుంచుటే ధృతి (ధైర్యము) అనబడును.

అష్టగ్రాసా మునే ర్భక్ష్యా, షోడ శారణ్యవాసినామ్,
ద్వాత్రింశద్ధి గృహస్థానాం యథేష్టం బ్రహ్మచారిణామ్.
తేషా మయం మితాహార స్త్వన్యేషా మల్పభోజనమ్

మునికి ఎనిమిది ముద్దలు భోజనము, అరణ్యములో నివసించు వానప్రస్థులకు పదునారు ముద్దలు, గృహస్థునకు ముప్పదిరెండును, బ్రహ్మచారి యథేష్టముగాను భుజించుట మితాహారమనబడును. ఇతరులకు అల్పముగా భుజించుటయే మితాహారమనబడును.

శౌచం తు ద్వివిధం ప్రోక్తం బాహ్యామాభ్యంతరం తథా.

బాహ్యాము, అభ్యంతరమని శౌచము రెండు విధములుగా నున్నది. మట్టితోను, నీటితోను బాహ్యాశుద్ధి యగును. అభ్యంతరికశుద్ధి యనగా మనస్సును శుద్ధముజేయుట. అధ్యాత్మవిద్యవలన, ధర్మానుసరణమువలనను మనస్సు శుద్ధమగును.

లయయోగములోని ద్వితీయ అంగము పేరు నియమము. ఇది పదివిధములుగా నున్నది.

తపః సంతోష ఆస్తిక్యం దాన మీశ్వరపూజనమ్,
సిద్ధాంత శ్రవణంచైవ హ్రీ ర్మతిశ్చ జపో వ్రతమ్.

తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము (వేదశాస్త్రములయందు ప్రామాణిక బుద్ధి), దానము, ఈశ్వరపూజనము, వేదాంతశ్రవణము, హ్రీ (సిగ్గు — వేదలోకవిరుద్ధమగు పనులు చేయుటయందు సిగ్గుపడుట), మతి, జపము, వ్రతము — ఇవి నియమములు.

లయయోగముయొక్క మూడవ అంగము పేరు స్థూలక్రియ. దీనిలో ఆసనములు, ముద్రలు, వేధ, బంధములు ఇమిడియున్నవి. ఆసన విషయ మిటుల చెప్పబడినది—

ఆసనాభ్యాసతః కాయోఽనుకూలః సాధనస్య వై.

ఆసనాభ్యాసమువల్ల శరీరము యోగసాధనానుకూలమగును — ఇవి శాస్త్రములో ననంతముగా నున్నటుల వర్ణించబడినవి. కాని లయయోగము నకు పనికి వచ్చునవి స్వస్తికాసనము, పద్మాసనము, సిద్ధాసనము మాత్రము అయియున్నవి. వీటినిగూర్చి హఠయోగములో పూర్తిగా వ్రాయబడినది. యోగశాస్త్రములో ముద్రను గూర్చి యిటుల వ్రాయబడినది.

యోగకౌశలపూర్ణా యా స్థూలకాయపరా క్రియా,
ముద్రా నిర్దిశ్యతే సా వై యోగశాస్త్రవిశారదైః.

స్థూలశరీరముతో సంబంధించినట్టియు యోగకౌశలముతో కూడిన క్రియను ముద్ర యందురు. హఠయోగవేత్తలైన మహాత్ములు హఠయోగము నకై ఇరువది అయిదు ముద్రల నేర్పరచిరి. కాని లయయోగవేత్తలు లయయోగమునకై ఎనిమిది ముద్రల నేర్పరచినారు. ప్రత్యాహారసిద్ధికై శాంభవీ ముద్రయు, ధారణాసిద్ధికి పంచభూత ధారణా ముద్రలు, ధ్యాన సిద్ధికై శక్తిచాలనీ ముద్ర మరియు యోనిముద్రయు నైయున్నవి.

లయయోగముయొక్క నాలుగవ అంగము సూక్ష్మక్రియయై యున్నది. దీనిలో పలువిధములగు ప్రాణాయామ భేదము లిమిడియున్నవి.

> కార్యకారణ సంబంధా త్ప్రాణః స్థూలో మరుత్తథా,
> అభిన్నౌ, వాయుముఖ్యా యా క్రియా సూక్ష్మాభిధీయతే.
> అంతర్భవన్తి సూక్ష్మాయాం ప్రాణాయామస్వరోదయౌ,
> వర్ణితావృషిభి ర్ధ్యానం లయయోగవిశారదైః.

ప్రాణము మరియు స్థూలవాయువులు కార్యకారణ సంబంధము ననుసరించి రెండును ఒకటియే అయియున్నవి. వాయుప్రధానక్రియను సూక్ష్మక్రియ యందురు. సూక్ష్మక్రియలో ప్రాణాయామము మరియు స్వరోదయములు ఇమిడియే యున్నవి — అని లయయోగాచార్యులగు మహ ర్షులు వర్ణించినారు. లయయోగమునకై కేవల కుంభకమును ఒక్కదానినే చెప్పినారు. కేవలకుంభక ప్రాణాయామము అభ్యసించు విధాన మిటుల నున్నది— మనస్సునుండి ఇంద్రియములను, విషయములను తొలగించి, భ్రూమధ్యమందు దృష్టిని నిలిపి, నాసికారంధ్రములయందు సంచరించు వాయువును సమానముగా జేసినచో కేవలకుంభక ప్రాణాయామము సిద్ధిం చును. కేవలకుంభకము నభ్యసించు సాధకులే నిజమైన సాధకులై యున్నారు. కేవలకుంభకాభ్యాసమువలన సాధకునకు అసాధ్యమైనది ఈ ప్రపంచమున నేదియును లేదు. దీని నభ్యసించునపుడు క్రమముగా ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి — అను పై భూమికానుభవము గల్గును.

స్వరోదయ మనునది సూక్ష్మక్రియయై యున్నది. ఇది శివస్వరోదయము, స్వరచింతామణి, యోగకల్పము, సనాతనదీపిక - మొదలగు గ్రంథములందు విపులముగా వర్ణించబడినది. ఇచ్చట సాధకులకొరకు ముఖ్యమగు విషయములు వ్రాయబడుచున్నవి.

స్వరశాస్త్రము:

పంచభూతాత్మకమగు నీ శరీరమందు సూక్ష్మరూపముగా పంచభూతము లున్నవి. వాటిని నాసికారంధ్రములందు సంచరించు వాయువునందు స్వరవేత్తలు కనుగొని, వాటి ఫలములను పొందియున్నారు. దీనివలన త్రికాలజ్ఞానము గల్గును. సమస్త శాస్త్రజ్ఞానము, అణిమాది సిద్ధులు గల్గును. దీని వలన పంచభూతజయము లభించును. లయయోగములో యోగులు దీనిని ఉపయోగింతురు. శ్వాసయే జీవితమునకు గుర్తు. "నిశ్వాసే న హి విశ్వాసః కదా రుద్ధో భవిష్యతి". ఇది ఆగిపోయిన మరణము. ఇది ఎప్పుడు ఆగునో తెలియదు. దీనిని జయించినను, తగ్గించినను ఆయువు వృద్ధియగును. మృత్యువు స్వాధీనము అగును. స్థూలశరీరమునుండి సూక్ష్మశరీరమును విడదీసి, పరకాయప్రవేశము, ఆకాశసంచారము మొదలగునవి చేయవచ్చును. స్వరము స్వాధీనమయినచో చిరకాలము జీవించవచ్చును. కొందరు దీనిని ప్రశ్న చెప్పుటకు, ముహూర్తము పెట్టుటకు, ఇతరుల మనోగతభావములను చెప్పుటకు ఉపయోగింతురు. స్వరము మీదనే ఇహలోక పరలోక వ్యవహారమంతయు ఆధారపడియున్నదని ఆ శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. ఈ శాస్త్రమును సాధించిన సిద్ధులు ఇప్పటికిని అచ్చటచ్చట కనుబడుచునే యున్నారు. అహోరాత్ర రూపమగు ఒకరోజులో 21,600 సార్లు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసరూపముగా స్వరసంచారముండును. అనగా గంటకు 900 సార్లు - నిముషమునకు 15 సార్లు. స్వరముయొక్క ప్రమాణము 4 సెకనులు. ఈ విధముగా నడిచినచో మానవుడు 100 సం॥లు జీవించును. ఎక్కువగా స్వరము ఖర్చు అయినచో జీవితము తగ్గిపోవును, శరీరము రోగముల పాలగును. దీనిని సక్రమముగా నడిపి, తగ్గించి ఆయుస్సును వృద్ధిచేసికొను మార్గమును యోగులు లోకక్షేమముకొరకు ప్రసాదముగా

ఇచ్చియున్నారు. ఒక్కొక్క నాసికారంధ్రములో ఒక గంటకాలము చొప్పన, పంచభూతములు స్వరమందు సంచరించును. ఇటుల రోజుకు ·24 సంక్రమణములుండును. ఒక్కొక్క రంధ్రములోనే శ్వాస సంచరించును. ఒకేసారి రెండింటియందును సంచరించదను విషయము గమనించదగియున్నది.

నాభిమధ్యనుండి నాడులన్నియు బయలుదేరును. అవి శరీరమంతటను వ్యాపించియున్నవి. కుడిముక్కులో వ్యాపించిన నాడిపేరు పింగళ. దానికి అధిష్ఠాన దైవము సూర్యుడయియున్నాడు. వామనాసికయందు వ్యాపించిన నాడిపేరు ఇడ. దీనికి చంద్రుడు అధికారి అయియున్నాడు. వెన్నెముక మధ్యలో వ్యాపించినది సుషుమ్న. దీనికి శంభువు అధిపతి. ఆయన హంసరూపుడు. హంసయనగా శ్వాస. శ్వాసను వదలునపుడు 'హం', అనియు పీల్చునపుడు 'స్' అనియు ధ్వనించును. ఈ మూడు నాడులు స్వరశాస్త్రమునకు ఆధారములై యున్నవి. అందువల్ల శ్వాసకు హంసయను పేరు వచ్చినది. స్వరము, హంస, శ్వాస - ఇవి మూడును సమానార్థకాలు పర్యాయపదములునై యున్నవి.

హకారము శివరూపము - సకారము శక్తిరూపము. సూర్యుడు శివరూపము - చంద్రుడు శక్తిరూపము. కనుక శివశక్తిమయము శ్వాస.

తత్త్వసంచారక్రమము:

ప్రథమం వహతే వాయుః ద్వితీయం చ తథానలః,
తృతీయం వహతే భూమి శ్చతుర్థం వారుణో వహేత్.
నభో వహతి సంక్రమే..................................
సార్ధద్విఘటికే పంచక్రమేణైవోదయన్తి చ,
క్రమాదేకైకనాడ్యాం చ తత్త్వానాం పృథగుద్భవః.

ఒక్కొక్క నాడిలో (నాసిక) అయిదు తత్త్వములు $2\frac{1}{2}$ ఘడియలు అనగా ఒక గంటకాలము సంచరించును. క్రమముగా వాయువు, అగ్ని, భూమి, జలము, చివరకు ఆకాశము సంక్రమణములో — అనగా వేరొక నాడిలోనికి శ్వాస మారునపుడు సంచరించును. దిగువ వ్రాయబడు

పథకములో వీటిని గుర్తించవచ్చును. ఇటుల రెండవ నాడిలో కూడా ప్రవహించును. ఇడా, పింగళానాడులు తిథివారములతో సంబంధములు గల్గియున్నవి. అవి వ్రాయబడుచున్నవి—

సోమ, బుధ, గురు శుక్రవారములు — ఇడా నాడి ప్రవహించును.

ఆది, మంగళ, శనివారములు — పింగళా నాడి ప్రవహించును.

కొన్ని గ్రంథములందు ఇందుకు విభిన్నముగా నున్నది. ఆది, మంగళ, గురువారము సూర్యస్వరములు. సోమ, బుధ, శుక్రవారములు చంద్రస్వర ములు. శనివారము నపుంసకము, అది సూర్యచంద్ర స్వరూపము. కనుక పగటిపూట నా రోజున సూర్యుడును, రాత్రి చంద్రుడును చరించును.

శుక్లపక్షము — చంద్రనాడి, కృష్ణపక్షము — సూర్యనాడి విపరీత మైనచో విపరీతఫలము గలుగును. చంద్రనాడి ఆడుచుండగా శుభకార్య ములను, సూర్యనాడి సంచరించుచుండగా, సుషుమ్నలో శ్వాస యుండగా యోగ సాధనమును చేయవలెను.

క్షణం వామే క్షణం దక్షే యదా వహతి మారుతః,
సుషుమ్నా సాచ విజ్ఞేయా సర్వకార్యహరా స్మృతా.

సుషుమ్నా నాడి సంచారమును గుర్తించుట కడుంగడు కష్ట సాధ్యమై యున్నది. క్షణకాలము వామనాడియందు క్షణకాలము దక్షిణ నాడియందు సంచరించునది సుషుమ్నయని గుర్తించవలెను. యోగసాధకులకు మాత్రమే దీని స్వరూపము బాగుగా తెలియును. ఈ సమయములో లౌకిక వ్యవ హారము లన్నియు నశించునుగాన అట్టి సమయములో భగవచ్చింతనము మొదలగునవి యోగులు ఆచరించెదరు.

శుక్లపక్షములో ఒక గంట వామనాడియు, కృష్ణపక్షములో ఒక గంట కాలము దక్షిణనాడియు ప్రవహించును. శుక్లపక్షములో మూడురోజులు చంద్రస్వరమును, కృష్ణపక్షములో మూడురోజులు సూర్యస్వరమును బలము గలిగియుండును. ప్రయాణమునకు చంద్రస్వరమును, తిరిగి వచ్చుటకు

సూర్యస్వరమును మంచివి. చంద్రస్వరము సమమైనది. సూర్యస్వరము విషమమైనది.

వృషభము, కర్కాటకము, కన్య, వృశ్చికము, మకరము, మీనము — ఈ రాశులు ఉన్నపుడు చంద్రస్వరము ప్రవహించును. మేషము, సింహము, కుంభము, తుల, మిథునము, ధనుస్సు — ఈ రాశులలో సూర్యస్వరము సంచరించును. వారమున కొక వారమును (దినమును), పక్షమునకు మూడు దినములును, అయనమున కొక దినమును, సంవత్సరమున కెనిమిది దినములును బలమని తెలిసికొనవలెను.

నిరీక్షితవ్యం ప్రయత్నేన పదా ప్రత్యూషకాలతః,
కాలస్య వంచనార్థాయ కర్మ కుర్వన్తి యోగినః.

యోగులు మృత్యువును జయించుటకు తెల్లవారు జామున స్వర సాధనము చేయుదురు. స్వరమును, దానియందు ప్రవహించు పంచ తత్త్వములను గుర్తించుటకు మొదట షణ్ముఖిముద్ర నభ్యసించెదరు. ఈ ముద్రలో పంచభూతముల స్వరూప స్వభావాదులను గుర్తించెదరు. మనము కూడా అద్దము మీద శ్వాసను వదలినచో దానిమీద కొన్ని ఆకారము లేర్పడును. వాటిద్వారా పంచతత్త్వములను గుర్తించవచ్చును. ఇదే విధముగా యోగులకు పై ముద్రలో పంచతత్త్వములు స్పష్టముగా గోచరించును.

షణ్ముఖి చేయు పద్ధతి వ్రాయబడుచున్నది—

పద్మాసనము గాని, సిద్ధాసనముగాని వేసి శీతలి ప్రాణాయామము చేసి, రెండు చేతుల బొటనవ్రేళ్లతో చెవులను, రెండవ వ్రేళ్లతో కండ్లను, మూడునాలుగు వ్రేళ్లతో నాసికలను, మిగిలిన వాటితో నోటిని బంధించి, అపానవాయువును పైకిలాగి స్థిరముగా నున్నచో, పంచభూతముల రంగులు మొదలగునవి గోచరించును. ఇటులనే వాటి కొలతలు, రుచి, స్థానము, కాలము, రేఖలు మొదలగు వాటితో గుర్తించవచ్చును. క్రిందవ్రాసిన పథకము జూచిన స్పష్టమగును.

	భూతములు	దిక్కులు	రుచులు	గ్రహములు	కొలతలు	కాలము గంట	రంగులు	రేఖలు	స్థానము
1.	ఆకాశము	-	కటువు	కేతువు	20 అం.	4ని.	బూడిద రంగు	....	సంక్రమణము
2.	వాయువు	ఉత్తరము	ఆమ్లము	గురు రాహువులు	8 అం.	8ని.	నీలము	ооо	తిర్యక్ అడ్డముగా
3.	అగ్ని	దక్షిణము	తీక్ష్ణము	కుజ శుక్రులు	4 అం.	12ని.	ఎరుపు	△	పైకి
4.	జలము	పడమర	కషాయము	శని సోములు	16 అం.	16ని.	తెలుపు	∪	క్రిందకు
5.	పృథ్వి	తూర్పు	మధురము	బుధ సూర్యులు	12 అం.	20ని.	పసుపు	□	మధ్య

తత్త్వములు + చిత్తవృత్తి :

ఆద్యే స్థైర్యం స్వచిత్తస్య, శైత్యే కామోద్భవోభవేత్,
తృతీయే కోపసంతాపౌ, చతుర్థే చంచలాత్మతా,
పంచమే శూన్యతైవ స్యాదథవాఽధర్మవాసనా.

శ్వాసయందుండు తత్త్వముల మార్పు, స్థితివలన, చిత్తమునందు వికారములు గల్గును. పృథివి తత్త్వమున్నప్పుడు చిత్తమునకు స్థైర్యము, జలతత్త్వమున్నపుడు కామోద్రేకము, అగ్ని తత్త్వమందు కోప సంతాపములు, వాయుతత్త్వమందు చాంచల్యము, ఆకాశ-తత్త్వమందు ఏమియు తోచకుండుట లేక వ్యాకులత లేక అధర్మము నందాసక్తి కల్గుచుండును. కల్గుచున్న ఫలితముల బట్టి కూడా తత్త్వసంచారము తెలిసికొనవచ్చును.

విపరీత లక్షణము + స్వరము మార్చుట :

ఏ రోజున ప్రాతఃకాలమునుండి, స్వరము విపరీతముగా ప్రవహించునో, అనగా చంద్రస్థానమున సూర్యుడు, సూర్యస్థానమున చంద్రుడు సంచరించునో, ఆ రోజున, దిగువ వ్రాయబడు విపరీత ఫలములు గలుగును. మొదట మనస్సున క్షుద్రేకము, రెండవది ధననష్టము, మూడవది ప్రయాణము, నాలుగవది ఇష్టనాశము, అయిదవది రాజ్యవిధ్వంసము, ఆరవది సర్వార్థనాశము, ఏడవది వ్యాధి, దుఃఖములు, ఎనిమిదవది మృత్యువు — ఈ విధముగా కష్టములు సంభవించును. ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నము,

సాయంకాలము — అను మూడు కాలములయందు ఎనిమిది రోజుల వరకు విపరీతముగా నున్నచో దుష్టఫలమునే చెప్పవలయును. ఏ రోజున ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నము చంద్రస్వరమును, సాయంకాలమందు సూర్యస్వరమును ఉండునో ఆ రోజు జయము అనగా కార్యసిద్ధి కలుగును. అట్టి సమయమందు ఏ స్వరమాడుచుండునో, ఆ వైపు కాలు ముందుబెట్టి ప్రయాణముజేసిన లాభించును. ఆడుచున్న స్వరము చంద్రస్వరమైనచో సమసంఖ్యగాను, సూర్యస్వరమైనచో బేసి సంఖ్యగాను పాదముబెట్టవలయును. ప్రతిరోజు నిద్రమేల్కొను సమయమునకు ఏ స్వరము సంచరించుచుండునో, ఆ వైపుననున్న అరచేతిని ప్రక్కమీదబెట్టి లేచి, అటునున్న ముఖభాగమును అరచేతితో తాకినచో కార్యసిద్ధి గలుగును. ఇచ్చిపుచ్చుకొనుటయందును, ప్రయాణమందును సంచరించుచున్న స్వరమును, ఆ వైపుచేతితో తాకి, ఆ వైపుకాలిని ముందుబెట్టి ప్రయాణము జేయవలెను.

స్వరమును మార్చు పద్ధతి :

నేతిని ఎక్కువగా త్రాగిన వామనాడియు, తేనె త్రాగిన దక్షిణ స్వరము సంచరించునని యోగసాంప్రదాయమైయున్నది.

1. శ్వాస ఆడుచున్న ముక్కులో దూదిపింజెగాని గుడ్డగాని ఉంచినచో కొలది సమయములో శ్వాస మారును.

2. ఆ వైపున పరుండినచో శ్వాసమారును — దృఢాసనముచూడుడు.

3. ఎడమ మడమతో ఆ వైపుననున్న పిర్రను నొక్కవలయును. ఎడమ చంకతో మోకాలును నొక్కుచున్నచో శ్వాసమారును — శ్వాసాగమనాసము చూడుడు.

4. మరిగాళ్లతో కూర్చొని, ఎడమచేతిని నేలమోపి, కుడిచేతితో ఎడమ మడమను గట్టిగా పట్టుకొని నొక్కుచుండవలయును. వామహస్తము మీదనే శరీరభారమంతయు నుండవలయును. బొటనవ్రేలి నూతగాగొని, రెండవ, మూడవ వ్రేళ్లతో కాలిపెద్దనరమును తంబుర తీగవలె కదిలించుచుండవలెను.

5. నౌలివల్ల కూడా శ్వాస మారును.

6. మానసిక శక్తివల్ల కూడా శ్వాసమారును.

7. ఎడమచంకలో యోగదండముంచి, ఆవైపునకే బరువునుంచవలెను.

8. ఖేచరీ ముద్రలో శ్వాస బాగుగా మారును.

9. పగలు చంద్రనాడితో, రాత్రిపూట పింగళనాడితోను శ్వాస సాధనము చేసిన శ్వాసమారును.

10. త్రాటకాభ్యాసమువలన శ్వాసమారును.

11. శ్వాసమారుచోటు భ్రూమధ్యముగాన అచ్చటగాని, నాసాగ్రమందు గాని దృష్టిని నిలిపిన శ్వాసమారును.

12. ఆడుచున్న స్వరమును మారువరకు బంధించినచో శత్రువులు, క్రూరజంతువులు కూడా మనసు మార్చుకొనును. ఇంకను విచిత్రఫలములు వెంటనే గోచరించును. అభ్యసించినచో ఫలము లన్నియు ప్రత్యక్షమగును.

13. సాధారణముగా కూర్చుండునపుడు ముక్కునందుండు శ్వాస నెడమ ముక్కున మార్చదలచినయెడల కుడిచేతి చంకకును, మోచేతికిని మధ్య యోగదండమునైనను లేక చంక ఎత్తునకు సరిపోవు నట్టి పీటనుగాని ఉంచి, చంకకును మోచేతికిని మధ్య నున్న పెద్దనరమునకు పీటతాకు నట్లుంచి, అదిమిన ఎడల కుడిముక్కున నున్న శ్వాస ఎడమముక్కులోనికి తిరుగును, లేక ఆ యోగదండమునే చంకలో నుంచి అదిమినను ఎడమ ముక్కులోనికి తిరుగును. శ్వాసను సూర్యనాడిలోనికి మార్చుకొనుటకే యోగులు ఎల్లప్పుడును తమచేత యోగదండము నుంచుకొనియుందురు.

షరా: చంకకును మోచేతికిని మధ్యలోనుండు పెద్ద నరముక్రింద యోగదండ ముంచినను, చంకలోనుంచి అదిమినను శ్వాస మారును.

14. మరియు కూర్చుండునపుడు ఎడమచేతిని భూమిపై మోపి, యెడమవీపును గోడకు ఆనించి కూర్చున్నయెడల, ఎడమ ముక్కున

నుందు శ్వాస కుడిముక్కులోనికి తిరుగును. ఇట్లే కుడిచేతిని భూమిపై మోపి, కుడివీపును గోడకానించి కూర్చున్నయెడల కుడి ముక్కుననుందు శ్వాస ఎడమ ముక్కున తిరుగును.

15. నడచునపుడు చిన్నగుడ్డను బంతిగా చుట్టి, దానినిగాని, గొడుగునుగాని, ఎడమ చంకననుంచి నడుచుచు వెళ్లిన ఎడల ఎడమ ముక్కులోనున్న శ్వాస కుడిముక్కులోనికి తిరుగును. ఇట్లు ప్రతిదినము సాధనము చేయుచు వచ్చిన యెడల ఏ ముక్కుకు శ్వాసను మార్చవలయు నని మీరు దలంచిన, ఆ యా కాలములకు కావలసినట్లు, వెంటవెంటనే శ్వాసను మార్చుకొనవచ్చును.

16. కృష్ణపక్షములో — ఆది, మంగళ, శనివారములు — సూర్య నాడి. శుక్లపక్షములోని గురువారము — సోమ, బుధ, శుక్రవారములు — చంద్రనాడి. శనివారము దివారాత్రములు సూర్యనాడియందుండ వలయును. తెల్లవారుజామున నాలుగు మొదలు ఆరుగంటల వరకు శ్వాససాధనము చేసిన ఎట్టి దుఃఖములు లేక సంతోషపరులై, ధనార్జనము చేయుచుందురు.

17. బహుళ పాడ్యమినాడు సూర్యస్వరముండిన 15 రోజులవరకును, శుద్ధపాడ్యమి విదియ తదియలనాడుదయము లేచునప్పటికి చంద్రస్వర మున్నను నెలవరకు జయము గల్గును. ఈ దినములందు వారస్వరముతో నిమిత్తములేదు.

ఆదౌ చంద్రః సితే పక్షే, భాస్కరో హి సితేతరే,
ప్రతిపత్తో దినాన్యాహుస్త్రీణి త్రీణి కృతోదయాః.

శుద్ధ పాడ్యమి నుండి వరుసగా మూడు రోజులు చంద్రస్వరము, బహుళ పాడ్యమినుండి వరుసగా మూడు రోజులు సూర్యస్వరము ప్రవ హించును. అనగా శుద్ధపాడ్యమి, విదియ, తదియలు, సప్తమి, అష్టమి, నవమి - త్రయోదశి, చతుర్దశి, పూర్ణిమలు - సూర్యోదయమునకు చంద్ర స్వరమాడును. చవితి, పంచమి, షష్ఠి, దశమి, ఏకాదశి, ద్వాదశి, - ఈ ఆరు రోజులు సూర్యోదయమున సూర్యనాడి ఆడును. ఒక్కొక్కనాడి

$2\frac{1}{2}$ ఘడియలుండును. ఇదే విధముగా కృష్ణపక్షమున పాడ్యమి, విదియ, తదియ - సప్తమి, అష్టమి, నవమి - త్రయోదశి, చతుర్దశి, అమావాస్య - ఈ 9 రోజులు ప్రారంభమున సూర్యనాడి యుండును. చవితి, పంచమి, షష్ఠి, దశమి, ఏకాదశి, ద్వాదశి - ఈ 6 రోజులు చంద్రస్వరముండును. రెండు పక్షములలో శ్వాసగతి ఉండు విధములిటుల నున్నవి.

18. చైత్ర శుద్ధపాడ్యమి విదియ తదియలందు సూర్యోదయ మందున, చంద్రస్వరమున్నచో ఒక్కొక్క దినమునకు 4 మాసములు చొప్పున జయము గలుగును. శుద్ధపాడ్యమియందు చంద్రస్వరము లేకున్న హానికల్గును. విదియ నాడు చంద్రస్వరము లేకున్నచో ధననాశమగును. తదియనాడు చంద్ర స్వరము లేకున్నచో మనస్సునకు భయము కల్గును. చవితినాడు వారస్వరము లేకున్నచో మిత్రభేదము కల్గును. పంచమి నాడు వారస్వరము లేకున్న ప్రాణమువంటి బంధువులకు భయము గల్గును. షష్ఠీనాడు వారస్వ రము లేకున్నచో దేశమును వదలి పరస్థలమునకు బోవును. సప్తమినాడు వార స్వరము లేకున్నచో రాబోవు సంవత్సర అష్టమిలోగా మరణము నిశ్చయముగా గల్గును.

సూర్యేణ బధ్యతే సూర్య శ్చంద్రశ్చంద్రేణ బధ్యతే,
యో జానాతి క్రియామేతాం త్రైలోక్యం వశగం క్షణాత్.

ఇది ఒక అత్యద్భుతమైన క్రియ. దీని నాచరించిన ముల్లోకములు స్వాధీనమగును. సూర్యుని సూర్యునితోను, చంద్రుని చంద్రునితోను బంధించ వలయును. అనగా కుడి ముక్కులో శ్వాస ఆడుచున్నచో, ఎడమ ముక్కును మూసి, కుడి ముక్కుతోనే అలసటవచ్చువరకు గాలిపీల్చి, ఎడమ ముక్కుతో వదలవలయును. ఇదే విధముగా ఎడమ ముక్కుతో కూడా చేయవలయును. దీనిని నాడీభేదన మందురు, ఇది అమోఘమైనది. రాత్రిపూట చంద్ర నాడితోను, పగలు సూర్యనాడితోను నాడీభేదనము చేయవలయును. ఈ అభ్యాసము తెలిసినవాడే నిజమగు యోగియైయున్నాడు.

19. శ్వాస ఆడుచున్నవైపునగల మోచేతిదగ్గర త్రాడుతో గాని, గుడ్డతో గాని బిగించిన శ్వాసమారును.

20. పవనముక్తాసనము నభ్యసించినను శ్వాసమారును.

శ్వాసగతి :

కాయాపగరమధ్యస్థో మారుతో రక్షపాలకః,
ప్రవేశే దశభిః ప్రోక్తో నిర్గమే ద్వాదశాంగుళః.

శ్వాస శరీరమను పట్టణమధ్యమందుండి, దానిని రక్షించుచున్న పాలకుడు వంటిది. శరీరములోనికి వెళ్లునపుడు పది అంగుళముల ప్రమాణముతోను, బయటకు వెళ్లునపుడు 12 అంగుళములచొప్పునను సంచరించును. నడకలో 24 అంగుళములు, పరుగెత్తునపుడు 42 అంగుళములును, మైథున మందు 65 అంగుళములును, నిద్రయందు 100 అంగుళములును, భోజనమందును, వాంతి అగునపుడును 18 అంగుళములు నుండును. శ్వాసప్రమాణము సామాన్యముగా 12 అంగుళములుండును. ఒక్కొక్క అంగుళము తగ్గించినచో, పలువిధములగు ఫలములు గలుగును. ఒక అంగుళము తగ్గినచో కోరికలు లేకుండుట, రెండు అంగుళములు తగ్గినచో ఆనందప్రాప్తియు, మూడు అంగుళములు తగ్గినచో కవిత్వ శక్తియు, నాలుగు అంగుళములు తగ్గిన వాక్సిద్ధియు, అయిదు అంగుళములు తగ్గిన దూరదృష్టియు, ఆరు తగ్గినచో ఆకాశగమనము, ఏడు తగ్గిన మిక్కిలి వేగముగా నడుచుట, ఎనిమిది తగ్గిన అణిమాది సిద్ధులు, తొమ్మిది తగ్గినచో నవనిధుల ప్రాప్తియు, పది తగ్గిన కాయవ్యూహశక్తియు, పదునొకండు తగ్గిన శరీరమునకు నీడలేకుండుట, పన్నెండు తగ్గిన అమృతపానము కలుగును. ఏ పనిచేయుచున్నను నిశ్చలమగు మనస్సుతో శ్వాసను పీల్చి బంధించుచున్నచో, అతనికి పనులన్నియు సిద్ధించును. శ్వాసను తగ్గించు పద్ధతి గురుసన్నిధిలోనే తెలిసికొనవలయును. గ్రంథములలో దొరకదు.

ఆయుర్వృద్ధి — ఆరోగ్యప్రాప్తి:

మొదట గురుముఖమున పూరక రేచక కుంభక రూపమగు ప్రాణాయామ పద్ధతిని తెలిసికొని, బద్ధపద్మాసనము వేసి, శరీరమందుగల వాయువును కుంభించి, ఉడ్డీయాన బంధము వేసి, వామనాడితో రేచకము

చేయవలెను. పిమ్మట సూర్యనాడితో పూరకము జేసి కుంభించి, పై విధముగానే యుండి వామనాడితో రేచకము జేయవలెను. ఇటుల రెండు వైపులను చేయవలెను. కుంభక సమయములో షణ్ముఖి చేయవలెను. ఇటుల చేయుచుండిన సాధకుడు యువకుడగును. మృత్యువును గూడా జయించగలుగును. ఆ సమయములో రెండు నేత్రములనుండి వెడలు దివ్యశక్తిని జూచుచు మనస్సును దానియందు ఒక జామువరకు నిల్పి నచో, మూడేసి గడియలచొప్పున ఆయువు వృద్ధిచెందును. స్వగృహమందే యుండి, ఆహారము నల్పముగా భుజించుచు, నిద్రను జయించి, సాధనము జేయువానికే పై ఫలములు లభించును.

లయయోగముయొక్క అయిదవ అంగము ప్రత్యాహారము అయి యున్నది. దీని లక్షణము మరియు సాధనములు యోగశాస్త్రములో నిటుల వర్ణించబడియున్నవి.

యథా కూర్మో నిజాంగాని సమాకుంచ్య ప్రయత్నతః,
ప్రాపయ్యాదృశ్యతాం తేషాం నిశ్చింత ష్తిష్ఠతి ధ్రువమ్.
ఇంద్రియేభ్యః పరావృత్య మనఃశక్తిం తథా దృఢమ్,
అంతర్ముఖవిధానం యత్ప్రత్యాహారః ప్రకథ్యతే.
అంతర్జగద్ద్వారభూతః, ప్రత్యాహారోఽస్తి తేన వై,
అన్యాన్యుచ్చైః సాధనాని లభ్యన్త ఇతి యోగిభిః.
శాంభవీముద్రయాఽభ్యాసః ప్రత్యాహారస్య జాయతే,
సిద్ధయే చాస్య వివిధాః క్రియాః ప్రోక్తా మనీషిభిః.

ఏ విధముగా తాబేలు తన అంగములను ముడుచుకొని కనబడకుండ చేయునో, అదే విధముగా మనఃశక్తిని ఇంద్రియములనుంచి తొలగించి, అంత ర్ముఖముచేయుటయే ప్రత్యాహారమందురు. ప్రత్యాహారము అంతర్జగత్తునకు ద్వారము వంటిది. ప్రత్యాహారముయొక్క సహాయమువల్ల తరువాతనున్న సాధనములన్నియు సిద్ధించును. ఇందువల్ల ప్రత్యాహారముయొక్క మహిమ గొప్పగా వర్ణించబడినది. శాంభవీముద్రతో ప్రత్యాహార మభ్యసించబడు చున్నది. ప్రత్యాహారము సిద్ధించుటకు మహర్షు లనేకములగు క్రియలను

నిర్మించిరి. ప్రత్యాహారము సిద్ధించుటతోనే నాదము ప్రారంభమగును. యోగి ఆసనము మీద స్థిరముగా కూర్చొని షణ్ముఖి ముద్రవేసి, అంతర్గత ధ్వనులను వినుటతోనే, నాదానుసంధానక్రియ ప్రారంభమగును. ఈ క్రియ వలన క్రమముగా చిత్తము లయము జెంద మొదలుబెట్టును. నాదాభ్యాసము వలన యోగి చిత్తమునకు బాహ్యధ్వనులు ఆవరణముగా నుండును. ఒక పక్షములోనే చిత్తమందలి చాంచల్యము తొలగి ఆనందము ప్రాప్తించును. అభ్యాస ప్రారంభములో ననేక ధ్వనులు వినవచ్చుచుండును. అటు పిమ్మట అభ్యాసము యొక్క పరిపక్వదశతోబాటు అనేకములగు సూక్ష్మనాదములు వినబడుచుండును. మొదట సముద్రతరంగధ్వని, మేఘగర్జనము, భేరి, ఝర్ఝర ధ్వనులు వినబడును. మధ్యకాలములో మద్దెల, శంఖము, ఘంట మొదలగు ధ్వనులు బయలుదేరును. చివరకు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మ రంధ్రమున లీనమై స్థిరపడిన పిమ్మట, కింకిణి (గజ్జెలు), పిల్లనగ్రోవి, వీణ, మరియు తుమ్మెదనాదము వినబడును — నాదాను సంధాన భూమిక ప్రత్యాహారమునుండి ప్రారంభమై సమాధివరకు నుండును. యోగి అంత ర్జగత్తులో ప్రవేశించిన కొలది నాదశ్రవణము క్రమముగా వృద్ధి జెందును. నాదమే బ్రహ్మస్వరూపము. ఇదియే నాదానుసంధాన సమాధియై యున్నది. లయయోగమునకు ఆరవ అంగము ధారణయై యున్నది. అది యోగశాస్త్రములో నిటుల వర్ణించబడియున్నది.

అంతర్జగ త్సమాసాద్య పంచతత్త్వేషు కుత్రచిత్,
సూక్ష్మ ప్రకృతిభావేషు యదా శక్నోతి యోగవిత్,
అధాతు మంతఃకరణం తదా సా భవేత్.

యోగి అంతర్జగత్తులో ప్రవేశించి, సూక్ష్మమగు పంచభూతములో నేదో ఒక భూతమందు, తన మనస్సును నిలువబెట్టుటతోనే ధారణ ప్రారంభ మగును. పంచభూత ధారణముద్రల సహాయమున, పంచతత్త్వములందు అధికారము సంపాదించుకొని, గురూపదిష్టమగు ధారణాక్రియవలన, సాధ కుడు అంతర్జగత్తును స్వాధీనము చేసికొనును. దానివలన వివిధములగు శక్తులు ప్రాప్తించును.

పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనునవి అయిదు భూతములు గాన వాటిని బట్టి ధారణ గూడా అయిదు విధములయినది. ఇప్పుడు పంచభూతములకు స్థానములు వ్రాయబడుచున్నవి. పాదముల నుండి మోకాళ్లవరకు పృథివి స్థానము. అచటనుండి గుదమువరకు జలతత్త్వస్థానము. అచటనుండి హృదయమువరకు అగ్నితత్త్వస్థానము. హృదయమునుండి కనుబొమలవరకు వాయుతత్త్వస్థానము. అచటనుండి బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతము ఆకాశతత్త్వ స్థానమైయున్నది. ఈ విధముగా ధారణా తత్త్వవేత్తలు పంచభూతములకు స్థానము లేర్పాటు జేసిరి. ఈ ధారణాయోగమున కాధారభూతమైన షట్చక్రభేదము వ్రాయబడుచున్నది.

గుదాత్తు ద్వ్యంగుళాదూర్ధ్వం మేఢ్రాత్తుద్వ్యంగుళాదధః,
చతురంగుళవిస్తారం కందమూలం ఖగాండవత్
నాడ్య స్తస్మాత్సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతిః.

పాయువు(గుదము) నుండి రెండు అంగుళములు పైకిని, ఉపస్థనుండి రెండు అంగుళములు క్రిందకును, మధ్యఉన్న నాలుగు అంగుళముల భాగములో పక్షిగ్రుడ్డువంటి కందమున్నది. దీనిలోనుండి 72,000 నాడులు బయలుదేరి శరీరమంతటను వ్యాపించియున్నవి. వాటిలో మూడు నాడులు ముఖ్యములని యోగశాస్త్రము నుడువుచున్నది.

మేరోర్బాహ్యాదేశే శశిమిహిరశిరే సవ్యదక్షే నిషణ్ణే,
మధ్యే నాడీ సుషుమ్నా త్రితయగుణమయీ చంద్రసూర్యాగ్నిరూపా.

మేరుదండమునకు (వెన్నెముకకు) బయటి ప్రదేశమందు ఇడ, పింగళలను రెండు యోగాంగములగు నాడులున్నవి. వాటికి చంద్రసూర్యులు అధిపతులు. అవి మేరుదండమున కిరుప్రక్కల — అనగా కుడి ఎడమ ప్రదేశములో నున్నవి. మేరుదండముయొక్క మధ్యభాగమందు చంద్ర సూర్యాగ్నిరూపమైన సుషుమ్నానాడి యున్నది. ఇది వ్యాపించిన ప్రదేశము వ్రాయబడుచున్నది.

ఇడా చ పింగళాచైవ తస్య వామే చ దక్షిణే,
సర్వపద్మాని సంవేష్ట్య, నాసారంధ్రగతే శుభే.

మూలాధారమునుండి బయలుదేరి, మేరుదండమునకు కుడి ఎడమ ప్రక్కలను చక్రములన్నిటిని చుట్టుకొని, అజ్ఞాచక్రము చివరవరకు ధనుస్సు మాదిరిగా వంగి వ్యాపించి భ్రూమధ్యమునకు పైభాగమందున్న బ్రహ్మరంధ్రముఖములో జేరి, నాసికారంధ్రములలో ప్రవేశించుచున్నది. కను బొమలకు పైన ఇడా - పింగళలు కలియుచోట, సుషుమ్న కూడా కలియు చున్నది. ఇందువలన దీనిని త్రివేణి అందురు. యోగశాస్త్రములో నీ మూడు నాడులను మూడు నదులుగా వర్ణించబడినవి.

ఇడా భోగవతీగంగా, పింగళా యమునా నదీ,
ఇడాపింగళయో ర్మధ్యే సుషుమ్నా చ సరస్వతీ.

ఇడానాడి గంగానదియు, పింగళ యమునానదియు, వీటి మధ్యనున్న సుషుమ్న సరస్వతినదియునై యున్నవి. స్థూలమగు నేత్రములకు కనబడ నందున, అత్యంత సూక్ష్మమగు సుషుమ్న అంతర్వాహిని యగు సరస్వతితో సరిపోలును. బాహ్యములగు మూడు నదుల సంగమమగు త్రివేణి యందు స్నానము జేయుటచే మహాఫలము గలుగును. అదే విధముగా యోగి యోగబలముతో, తన యాత్మను బ్రహ్మరంధ్రముఖమున సంగతమగు నాడీత్రయ త్రివేణిలో స్నానముచేయించగల్గిన మోక్షము లభించును.

త్రివేణీ యోగః సా ప్రోక్తా తత్ర స్నానం మహాఫలమ్.

త్రివేణిలో స్నానము చేయుటవలన మహాఫలము గలుగును. భ్రూమధ్యము దగ్గర నాడీ త్రితయసంగమ మిటుల వర్ణించబడినది.

చాపాకారే స్థితే చాన్యే, సుషుమ్నా ప్రణవాకృతిః,
పృష్ఠాస్థి ఘంటతో భిన్నా తిర్యగ్భూతా లలాటగా,
భ్రూమధ్యే కుండలీ లగ్నా ముఖేవ బ్రహ్మరంధ్రగా.

ధనురాకారములగు ఇడా పింగళలమధ్యనుండి, ప్రణవాకారమగు సుషుమ్నానాడి, మేరుదండము చివరకు వెళ్లి, అచటనుండి మేరుదండమును వదలి, వక్రాకారము ధరించి, కనుబొమలకు పైభాగమున, ఇడాపింగళలతో కలియుచున్నది. అటుపిమ్మట అక్కడనుండి, బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతము వ్యాపించినది. ఇడాపింగళలను నాడులు మాదిరిగా ఇదికూడా మూలాధార

స్థిత కందమునుండి బయలుదేరి బ్రహ్మరంధ్ర పర్యంతము వ్యాపించినది. ఇందులకు మరొక ప్రమాణము జూపబడుచున్నది.

మేరుమధ్యే స్థితా యా తు, మూలా దాబ్రహ్మరంధ్రగా.

మేరుదండముయొక్క మధ్యలోనున్న సుషుమ్న నాడి కందమూలము నుండి బయలుదేరి బ్రహ్మరంధ్ర పర్యంతము వ్యాపించినది. దీనికి బ్రహ్మనాడి యనియు బ్రహ్మజ్ఞాన ప్రదాత్రియనియు పేర్లు గలవు. ఈ విషయమున యోగశాస్త్రసమ్మతి జూపబడుచున్నది.

విద్యున్మాలా విలాసా మునిమనసి లసత్తంతురూపా సుసూక్ష్మా,
శుద్ధజ్ఞాన ప్రబోధా సకల సుఖమయీ శుద్ధబోధస్వరూపా.
బ్రహ్మద్వారం తదాస్యే ప్రవిలసతి సుధాధార గమ్యప్రదేశమ్,
గ్రంథిస్థానం తదేతద్వదన మితి సుషుమ్నాఖ్యనాడ్యా లపన్తి.

ఇది విద్యున్మాలికలవంటి ప్రకాశము గలది. మునుల మనస్సులలో తామర తీగెవలె ప్రకాశించుచూ, సూక్ష్మముగా గోచరించును. ఇది శుద్ధ మగు జ్ఞానమును ప్రబోధము చేయునదిగాను, సమస్త సుఖస్వరూపిణీగాను, శుద్ధజ్ఞాన స్వరూపిణీగాను నున్నది. ఇదియే సుషుమ్ననాడి. దీనిని బ్రహ్మ నాడి యనియు అందురు. ఈ నాడీముఖములో బ్రహ్మద్వారము అనగా కులకుండలినీ శక్తి శివసన్నిధానమునకు చేరుటకు మార్గమున్నది. మరియు ఆ స్థానము శివశక్తి సామరస్యమువలన నిర్మితమగు సుధాధారను గ్రోలుటకు కూడా ఆస్పదమైయున్నది..... ఈ బ్రహ్మద్వారము గ్రంథిస్థానము, అనగా కందమునకు, మరియు సుషుమ్నకు సంధిస్థానమగుటచే, సుషుమ్ననాడీ ముఖమని యోగులు చెప్పచున్నారు. మూలమునుండి బ్రహ్మరంధ్రపర్యం తము విస్తృతమైన సుషుమ్ననాడిలో ఆరు గ్రంథులున్నవి. వీటిని షట్చ్రక్రము లందురు. క్రమముగా వీటిపేర్లు, మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణి పూరము, అనాహతము, విశుద్ధము, ఆజ్ఞాచక్ర మయియున్నవి. యోగక్రి యవలన మూలాధారమందు నిద్రించుచున్న కులకుండలినిని మేల్కొల్పి షట్చక్రముల గుండా సుషుమ్నలో సంచారము చేయించి, బ్రహ్మరంధ్రము నకు పైన నున్న సహస్రారమందలి పరమశివునితో నేకము జేయుటయే

లయయోగముయొక్క ఉద్దేశమైయున్నది. దీనినే షట్చక్ర భేదమందురు. (అనుబంధము చూడుడు.)

లయయోగమునకు ధ్యానము ఏడవ అంగమై యున్నది. యోగశాస్త్రములో నిటుల వర్ణించబడి యున్నది.

అవలోకన సాహాయ్యాత్, ధ్యానవృత్తిపురస్సరమ్,
సాక్షాత్కారో హి ధ్యేయస్య ధ్యానమిత్యుచ్యతే బుధైః.

అవలోకనసాహాయ్యముతో ధ్యానవృత్తి ద్వారా, ధ్యేయసాక్షాత్కారమువే ధ్యానమందురు. అవలోకన మనగా ధ్యేయమగు లక్ష్యమని యోగ పరిభాషయై యున్నది. వివిధములగు యోగమార్గములలో భిన్నభిన్నమగు ధ్యానమార్గములు ప్రతిపాదింపబడినవి. మంత్రయోగములో స్థూలధ్యానము, హఠయోగములో జ్యోతిర్ధ్యానము చేయుటవలన సిద్ధిప్రాప్తించును. అదేవిధముగా లయయోగము సిద్ధించుటకు మహర్షులు నిర్ణయించిన సూక్ష్మధ్యానమును బిందుధ్యాన మందురు. శక్తిచాలినిముద్ర మరియు యోనిముద్ర — ఇవి రెండును బిందుధ్యానమున కెక్కువ సహాయకారులునై యున్నవి. సాధనమువలన కులకుండలినీశక్తి మేల్కొని నపుడు అవి గోచరించును. కాని ప్రకృతియొక్క చాంచల్యమువల్ల అవి అస్థిరముగా నుండును.

క్రమముగా ప్రకృతి పరమశివునితో నేకమైనపుడు ప్రకృతి యొక్క చాంచల్యము తగ్గిపోవును. బ్రహ్మము మరియు బ్రహ్మశక్తియు అతీంద్రియములును, రూపరహితములు నైనను, అధిదైవ జ్యోతిరూపములో యుగళముగా సాధకునకు లయసిద్ధికొరకు దర్శనమిచ్చును. అధిదైవ జ్యోతిఃపూర్ణమగు నా ధ్యానమునే బిందుధ్యానమందురు. ముద్రలు మొదలగు వాటి సహాయముతో ధ్యానము ప్రారంభించి, సాధకుడు ద్వంద్వాతీతుడు, నిశ్చలుడునై ధ్యానమును దృఢపరచును. స్థూలధ్యానముకంటె నూరురెట్లు ఫలము జ్యోతిర్ధ్యానమందున్నది. దానికంటె నూరురెట్లు ఫలము బిందుధ్యానమువలన కలుగుచున్నది. బిందుధ్యానము మిక్కిలి సూక్ష్మమగుటచే, అతి కఠినమును, గోప్యమును అయియున్నది. యోగ

సాధన చతుష్టయ తత్త్వవేత్తలు శిష్యులకు బిందుధ్యానము నుపదేశించి, వారిని కృతకృత్యులుగా నొనర్చుచునే యున్నారు. ప్రత్యాహారము దృఢము కాగానే, నాదశ్రవణము ప్రారంభమగును. అవస్థాభేదము, సాధనాభేదము ననుసరించి, నాదాభివృద్ధి కలుగునని వెనుక వ్రాయబడినది. నాదము యొక్క సహాయము వలన ధారణాసిద్ధియు, ధ్యానసిద్ధియు కలుగును. ధారణాభూమికలో జ్యోతి వికసించును. ధారణ సిద్ధించినకొలది జ్యోతి వృద్ధిచెందును. మంచు, పొగ, ఖద్యోతము (మిణుగురులు), చంద్రుడు, అగ్ని, సూర్యుడు మొదలగు దృశ్యములు పంచభూతభేదము ననుసరించి కలుగును. ధారణాభూమిక దృఢమైన కొలది ఇవి కూడా వృద్ధి చెందును. చివరకు ధారణ సిద్ధించునపుడు ప్రకృతి పురుషాత్మకమగు నాత్మదర్శనము బిందుధ్యానములో కలుగును. బిందుధ్యానమే సగుణముయొక్క రహస్యమైయున్నది. అనేక జన్మములందలి సాధనమువలన బిందుధ్యానము సిద్ధించును.

లయయోగమున కెనిమిదవ అంగము లయక్రియయై యున్నది. దీనితో లయయోగ సమాధికి గాఢమగు మైత్రి గలదు. దీనిని భావన అనికూడా అందురు. యోగశాస్త్రములో దీని వర్ణనమిటులున్నది.

సూక్ష్మా యోగక్రియా యం స్యాద్ధ్యానసిద్ధిం ప్రసాధ్య వై,
సమాధిసిద్ధౌ సాహాయ్యం విదధాతి నిరంతరం.
దివ్యభావయుతా గోప్యా, దుష్ప్రాప్యా సా లయక్రియా,
మహర్షిభి ర్వినిర్దిష్టా యోగమార్గప్రవర్తకైః.

లయక్రియా ప్రాణభూతా లయయోగస్య సాధనే,
సమాధిసిద్ధిదా ప్రోక్తా యోగిభి స్తత్త్వదర్శిభిః.
షట్చక్రం షోడశాధారా ద్విలక్ష్యం వ్యోమపంచకమ్,
పీఠాని చోనపంచాశద్జ్ఞాత్వా సిద్ధిరుచ్యతే.

సమాధిసిద్ధి ర్ధ్యానస్య సిద్ధి శ్చాప్యనయా భవేత్,
ఆత్మప్రత్యక్షతాం యాతి చైతయా యోగవిజ్జనః.

సూక్ష్మయోగక్రియలన్నియు ధ్యానమును సిద్ధింపజేసి, సాధకునకు సమాధిసిద్ధికి సాధకము లగును. అవి అలౌకిక భావపూర్ణములును, అతిగోప్యములు, అతిదుర్లభములునై యున్నవి. అట్టి సూక్ష్మక్రియలను మహర్షులు లయయోగక్రియలందురు. లయక్రియయే లయయోగమునకు ప్రాణస్వరూపమైనది. సమాధిసిద్ధి జేయును. షట్చక్రములు, 16 ఆధారములు, వ్యోమపంచకము, 39 పీఠములు — వీటిని తెలిసికొన్నచో లయయోగము సిద్ధించుట కుపకరించును. లయక్రియవలన ధ్యానము మరియు సమాధియు సిద్ధించును. ఆత్మసాక్షాత్కారమగును. లయయోగమునకు తొమ్మిదవ అంగము సమాధియై యున్నది. ఇది యోగశాస్త్ర మందిటుల వర్ణించబడినది.

> పరిత్వతౌ పతిత్వాంబు యథాఽభిన్నమియాల్లయమ్,
> తథాఽభిన్నం మనస్తత్ర సమాధిం సమవాప్నుయాత్.
> సలిలే సైంధవం యద్వత్సామ్యం భజతి యోగతః,
> తథాత్మమనసో రైక్యం సమాధి రభిధీయతే.
>
> ప్రశస్తా లయయోగస్య సమాధిర్హి మహాలయః,
> నాదస్య బిందోః సాహాయ్యాత్సమాధి రధిగమ్యతే.
> నాదస్య బిందోశ్చైకత్వే మనస్తత్ర విలీయతే,
> దృశ్యనాశా త్తదా ద్రష్టురూపమేతి ప్రకాశతామ్.

నీరు సముద్రములో కలిసి అభిన్నమైనటుల, ధ్యేయమగు పరమాత్మలో సంలగ్నమగు మనసు అచ్చట లీనమై అభిన్నమగును. ఈ స్థితిని సమాధి యందురు. నీటిలో వేయబడిన లవణము తాను పూర్వము జలమే అయినందున దానిలో ఎటుల కలిసిపోవునో, అటులనే విషయనిర్ముక్తమగు మనస్సు ధ్యేయమగు పరమాత్మతో కలిసి, దాని స్వరూపమును పొందును. ఆత్మస్వరూప ప్రాప్తిరూపమగు దీనినే సమాధి యందురు. సర్వోత్తమమగు లయయోగ సమాధిని మహాలయసమాధియందురు. నాదబిందువుల సహాయమున యీ సమాధి సిద్ధించును. మొదట నాదబిందువులు కలియును. వానితోబాటు మనసుకూడా లయమగును. ఆ సమయమందు దృశ్యము

నశించి, ద్రష్టమాత్రము మిగులును. ఇట్టి సర్వోత్తమసాధనమును సమాధి యందురు. లయయోగముయొక్క చివరి సాధనమగు నిది అనేక రహస్యసాధనములతో గూడినది. ఇది సిద్ధులగు యోగులనుండియే గ్రహించ దగియున్నది. ఈ పద్ధతి సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతి మొదలగు గ్రంథములందు విపులముగానున్నది.

* * *

3. హఠయోగము

చిత్తవృత్తి నిరోధము ద్వారా ఆత్మసాక్షాత్కారము కొరకు అనుష్ఠించ బడిన ద్వితీయశ్రేణికి చెందిన క్రియ పేరు హఠయోగమైయున్నది. మంత్రము, హఠము, లయము, రాజయోగము అను నాలుగు రకము లైన యోగములందు ఎన్నిరకముల క్రియ లనుష్ఠించబడుచున్నవో అవి యన్నియు గుప్తములు, మరియు గురుముఖైకవేద్యములును నగుటచే, ఇప్పుడు దొరకు చున్న గ్రంథములలో వాటి విధులన్నియు పూర్తిగా వర్ణించబడిలేవు. అసంపూర్ణముగానే యున్నవి. అనధికారులకు బుద్ధి భేదము గలుగుననియు, ప్రకటముగా వర్ణించినచో సంపూర్ణమగు ఫలము లభించదనియు, గుప్తములుగా నుంచబడినవి. యథార్థమునకు సాధనాక్రమ మంతయు వర్ణించుటయు కూడ కష్టముతో గూడిన పనియైయున్నది. సాధకుల శరీరతత్త్వముల ననుసరించి, సాధనము మార్చవలసివచ్చు చుండుటచే, ఒకే రకమగు సాధనాక్రమము తయారుజేయుటకు కూడా వీలులేదు. ఈ క్రియలన్నియు గురువుదగ్గర నేర్చుకొనినపుడే సందేహము లను తీర్చి సంపూర్ణమగు ఫలము నివ్వగలుగుచున్నవి. పతంజలి మహర్షిచే వ్రాయబడిన యష్టాంగయోగమే మంత్ర హఠ లయ రాజయోగములకు మూలభూతమైనదని మొదటనే వ్రాయబడినది. సాధనాక్రమములో సాధకుల సౌకర్యముకొరకు, ఒక్కొక్కచోట యోగాంగములు పెంచియు, తగ్గించియు వ్రాయబడియున్నవి. యోగాంగము లెక్కువగా వర్ణించబడినచోట్ల పతంజలి మహర్షిచే చెప్పబడినవే పెంచబడినవనియు, తక్కువచోట్ల నున్నవియే ఒక దానిలో మరొకటి చేర్చబడినవనియు గుర్తించవలెను. అష్టాంగయోగము యోగదర్శనమందే గాక పురాణములందును, ఉపనిషత్తులందును పరోక్ష ముగా వర్ణించబడియే యున్నది. "హఠా చ్చేతసో జయం హఠేన లభ్యతే శాంతిః"— హఠయోగమువలన చిత్తజయము, శాంతి లభించును. ఈ మొదలైన ప్రమాణములవలన శ్రుతిలో హఠయోగము సమర్థించబడినది. హఠయోగ లక్షణములు యోగశాస్త్రములో నిటుల వర్ణించబడినవి.

ప్రతీతిమాత్ర యోగాచ్ఛ జాయతే పశ్చిమే పథి,
హకారేణతు సూర్యః స్యాత్సకారేణేందు రుచ్యతే.
సూర్యాచంద్రమసో రైక్యం హఠ ఇత్యభిధీయతే.

అజపాగాయత్రీ మంత్రసాధనము వలన సుషుమ్నానాడియందు ప్రాణాపానములనెడి సూర్యచంద్రులు ఐక్యమునొందుటవలన హఠయోగమను పేరు గల్గినది. ఈ విషయము దిగువ వ్రాయబడు ప్రమాణమువలన స్పష్టమగును.

హకారః కీర్తితః సూర్యః ఠకారశ్చంద్ర ఉచ్యతే,
సూర్యాచంద్రమసో ర్యోగాత్ హఠయోగో నిగద్యతే.

సూర్యచంద్రు లనెడు ప్రాణాపానములు రెంటి యొక్క ఐక్యలక్షణమైన ప్రాణాయామముచే, హఠయోగలక్షణము సిద్ధించుచున్నది. హకారము = సూర్యుడు, ఠకారము = చంద్రుడు. రెండింటి సంయోగముచే హఠయోగము కలుగుచున్నదని సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతిలో నున్నది.

ప్రాణాపాన నాద బిందు జీవాత్మ పరమాత్మనామ్,
మేలనాద్ఘటతే యస్మాత్తస్మాద్వై ఘట ఉచ్యతే.
ఆమకుంభ మివాంభస్థం జీర్యమాణం సదాఘటమ్,
యోగానలేన సందహ్య ఘటశుద్ధిం సమాచరేత్.
హఠయోగేన ప్రథమం జీర్ణమాణమిమాం తనుమ్,
ద్రఢయన్ సూక్ష్మదేహం వై కుర్యాద్యోగయుజః పువః.
స్థూలః సూక్ష్మస్య దేహో వై పరిణామాంతరం యతః,
కాదివర్ణాన్ సమభ్యస్య శాస్త్రజ్ఞానం యథాక్రమమ్.
యథోపలభ్యతే తద్వత్, స్థూలదేహస్య సాధనైః,
యోగేన మనసో యోగో హఠయోగః ప్రకీర్తితః.

ప్రాణాపానములు, నాదబిందువులు, జీవాత్మపరమాత్మలు — వీటి సమ్మేళనముతో ఉత్పన్నమగుటవలన స్థూలశరీరమునకు ఘటమని పేరు. ఇది హఠయోగుల పారిభాషికపదమై యున్నది. జలమందున్న పచ్చికుండవలె, శరీరమను నీ ఘటము ఎల్లప్పుడు జీర్ణమగుచునే యుండును. కనుక యోగాగ్నివలన దీనిని కాల్చినచో శుద్ధమగును.

జీర్ణించిన స్థూలశరీరమును హఠయోగము ద్వారా దృఢము జేసి, సూక్ష్మశరీరమును గూడ హఠయోగమున కనుకూలముగా జేయవలయును. స్థూలదేహము సూక్ష్మదేహముయొక్క పరిణామమాత్రమై యున్నది. కకారాది యక్షరము లభ్యసించి, వాటి ద్వారా ఎట్లు క్రమముగా శాస్త్రజ్ఞానము సంపాదింతురో, అదేవిధముగా యుక్తి (కౌశలము) యుక్తములగు క్రియల వలన మొదట స్థూలదేహమును వశముజేసికొని, క్రమముగా సూక్ష్మ దేహము మీదగూడ నాధిపత్యము సంపాదించవచ్చును. ఈ క్రియల సమూదాయమునే హఠయోగమందురు. హఠయోగముయొక్క ప్రాముఖ్య మిటుల వర్ణించబడినది.

భక్తియోగోఽథవా జ్ఞానం తపః శౌచాదికం తథా,
న జ్ఞాయతేఽస్మిన్ సంసారే, పృథగష్టాంగయోగతః.

ఈ ప్రపంచములో భక్తియోగముగాని, జ్ఞానముగాని, తపస్సుగాని, శౌచాదిక్రియలుగాని అష్టాంగయోగముకంటె భిన్నములు గావు.

సాంఖ్యశాస్త్ర సిద్ధాంతానుసారము ఈ సృష్టి 24 తత్త్వములుగా విభజించబడినది. ఈ ప్రాకృతికమగు జగత్తు ఆ ఇరువది నాలుగు తత్త్వస్వరూపమే అయియున్నది. పురుషుడు మాత్రము ఇరువది ఐదవ తత్త్వమై యున్నాడు.

సాంఖ్యసూత్రములు:

సత్త్వరజస్తమసాం సామ్యావస్థా ప్రకృతిః.

ప్రకృతేర్మహాన్, మహతోఽహంకారః, అహంకారాత్ పంచతన్మాత్రాణి, ఉభయమింద్రియం, తన్మాత్రేభ్యః స్థూలభూతాని పురుష ఇతి పంచవింశతిర్గణః.

ఇరువది నాలుగు తత్త్వములలో మూలప్రకృతి మహత్తు అహంతత్త్వము, మనస్సు, రూప రస గంధ స్పర్శ శబ్దములను పంచతన్మాత్రలు, కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక చర్మములను పంచజ్ఞానేంద్రియములు, వాక్కు, పాణి (చేయి), పాదము, పాయువు (గుదము) ఉపస్థలను

కర్మేంద్రియములైదును, — అను 19 తత్త్వాత్మకమైన దీసూక్ష్మశరీరము — భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అను పంచభూత ముల సమ్మేళనము వలన స్థూల శరీరమేర్పడినది. పురుషుడు 25వ తత్త్వమును; స్థూల, సూక్ష్మ శరీరములకు ద్రష్ట అయియున్నాడు. అతడు నిర్లిప్తుడునై యున్నాడు. సనాతన ధర్మశాస్త్రములో విశేషముగా మృత్యువని ప్రత్యేకముగా ఒక అవస్థ లేదు. పంచతత్త్వాత్మకమగు స్థూల దేహమును పందొమ్మిది తత్త్వాత్మక మగు సూక్ష్మదేహమెప్పుడు వదలి, రెండవ స్థూలదేహమును గ్రహించునో, ఆ త్యాగమును, గ్రహణసంధిని, మనుష్యలోకములో మృత్యువని పిలుచుచున్నారు. జీవునకు నిర్దిష్టమగు కర్మభోగము పూర్తియగునో, అనగా మొట్టమొదట ఏ సంస్కారములవలన ప్రస్తుతమున్న స్థూలదేహము ధరించవలసివచ్చినదో, అప్పుడు ఆ సంస్కారములవలన కల్గిన కర్మభోగము పూర్తియగును. పిమ్మట తరువాతవచ్చు కర్మల ననుభవించవలసివచ్చినపుడు, పాతవస్త్రమును వదలి, నూతనవస్త్రము ధరించినటుల, జీవుడు ప్రస్తుత దేహమును వదలి, నూతనమగు స్థూల దేహమును ధరించును. ఈ విషయమే గీతలో నిటుల చెప్పబడినది.

వాసాంసి జీర్ణాని యథా విహాయ, నవాని గృహ్ణాతి నరోఽపరాణి,
తథా శరీరాణి విహాయ జీర్ణాన్యన్యాని సంయాతి నవాని దేహీ.

సూక్ష్మశరీరము స్థూలదేహమును వదలి వెళ్లగానే, త్యజించబడిన ఆ దేహమునకు చావు (మృత్యువు) వచ్చినదని జనులు తలచెదరు. యథార్థము నకు జీవునకు మృత్యువు లేదు. జీవుడు మాటి మాటికి స్థూలదేహమును మార్చుచు, రాకపోక అను చక్రములో తిరుగుచున్నాడు. సూక్ష్మశరీరము లోని తీవ్రసంస్కారమువలన జీవునకు, కర్మభోగముక కనుకూలముగా స్థూల దేహ మేర్పడుచున్నది. కనుక సూక్ష్మదేహము మరియు స్థూలదేహము ఒకేవిధమగు సంబంధముతో కూడియుండును. స్థూలదేహమందలి క్రియల వలన సూక్ష్మదేహము మీద నాధిపత్యము సంపాదించుటకు వీలులేదు. కాని యధికార తారతమ్యము ననుసరించి, స్థూలశరీర ప్రధానములైన క్రియలు యోగశాస్త్రమందు ఏర్పరచబడినవి. అందువలన సాధకుడు మొదట స్థూలశరీరమునకు సంబంధించిన క్రియలను జేయుచు, దానిమీద

నాధిపత్యము సంపాదించును. క్రమముగా నా శక్తిని అంతర్ముఖముజేసి, సూక్ష్మశరీరమును వశము జేసికొని, చిత్తవృత్తినిరోధము ద్వారా పరమాత్మ సాక్షాత్కారము జేసికొనుటకు సమర్థుడగును. ఈ యోగప్రణాళికను హఠయోగమందురు. మంత్రయోగము కంటె కొంత వైలక్షణ్యమున్నది. మంత్రయోగసాధనములో బాహ్యములగు నాచారములతో సంబంధమెక్కువగా నున్నది. మరియు శరీరమునకు బాహ్యపదార్థములతో గాఢమగు మైత్రియును గలదు. మంత్రయోగమునకు వర్ణధర్మము, ఆశ్రమధర్మము, పురుషధర్మములు, నారీధర్మములు, ఆర్యానార్యధర్మములు — మొదలైన విశేష ధర్మములతో సంబంధమున్నటుల, హఠయోగ ప్రణాళికలో నిట్టి సంబంధ మేదియు కానరాదు. కాని హఠయోగములో పాత్రాపాత్ర విచారణము మాత్రమున్నది. అది జగత్తుకు సంబంధించినది మాత్రము శరీరమునకు సంబంధించినదియై యున్నది. మంత్రయోగానుసారము ఒక మంత్రము పురుషున కుపదేశించు పట్ల, స్త్రీకి నధికారములేదని కూడా నిషేధమున్నది. బ్రాహ్మణున కేమంత్రము నందధికారముగలదో దానిని శూద్రునకధికారము లేదనికూడ చెప్పుచున్నది. ఈ విధముగా మంత్రయోగములో బాహ్యజగత్తుతో గూడా, సంబంధ సామ్యరక్షణముజేసి ఉపదేశించవలసినదిగా విధి కనబడుచున్నది. హఠయోగములో నధికారి శరీరతారతమ్యము, అధికారతారతమ్యము మాత్రము జూచి దీక్షయివ్వవలసినదిగా విధి యున్నది. సాధకుడు సోమరిగా నున్నప్పుడు అతనిని సాధన కుపయుక్తునిగా జేయుటకు విశేషమగు సాధనలేవియు మంత్రయోగములో లేవు. కాని హఠయోగములో నకర్మణ్యమగు (రోగగ్రస్తమగు) శరీరమును యోగసాధనోపయోగిగా జేయుటకును, మరియు శ్లేష్మము మొదలైన శారీరకములను తొలగించి, శరీరమును పవిత్రముగా జేయుటకు పలు విధములైన క్రియలు సాధనములు గలవు. మంత్రయోగములో భావపూర్ణమగు స్థూల (మూర్తి) ధ్యానమున్నటుల, హఠయోగములో జ్యోతిర్ధ్యానమున్నది. అంతర్జగత్తులోని పవిత్రభావము నాశ్రయించి, పలువిధములగు దేవతల ధ్యానమున్నటుల, హఠయోగములో పరమాత్మను జ్యోతిస్సులకు కూడా జ్యోతిగా తెలిసికొని, ఆ జ్యోతిఃస్వరూపుని భావించి, ధ్యానించు పద్ధతి యున్నది.

మంత్రయోగ సమాధిలో నామరూపముల సహాయముతో సమాధిని బొందుటకు సాధన ప్రణాళిక యున్నటుల, హఠయోగములో వాయునిరోధము ద్వారా మనస్సును నిరోధించి, సమాధిని బొందు మార్గము వర్ణించబడినది. మంత్రయోగ సమాధిని మహాభావ సమాధియనియు, హఠయోగ సమాధిని మహాబోధ సమాధి అనియు నందురు. మంత్రయోగ సాధకుడు హఠయోగ సహాయమును బొందిననెట్టి లాభము (ఫలము) గలుగునో, అదేవిధముగా హఠాయోగి కూడా, మంత్రయోగ ప్రణాళికను గ్రహించినచో, తాను అగ్రేసరుడగుటలో (యోగాచార్యుల సిద్ధాంతానుసారముగా) నావంతయు సందేహము లేదు.

అధ్యాత్మము, అధిదైవము, అధిభూతములను భావత్రయము ననుసరించి, మనస్సు, వాయువు, వీర్యము ఒకటియే యని యోగాచార్యుల సిద్ధాంతమైయున్నది. వాయువు వశమైనచో, మనస్సు, వీర్యము ఇవి రెండును తమంతటతామే వశమగును. కౌశలముతో గూడిన యోగ క్రియల ద్వారా వీర్యమును వశముజేసికొని, ఊర్ధ్వరేతస్కుడైనచో మనస్సు, ప్రాణవాయువు తమంతటతామే వశమగును. రాజయోగములో బుద్ధితో సంబంధముగల క్రియా బాహుళ్య మున్నది. మంత్రము, హఠము, లయము లను యోగప్రణాళికలలో మనస్సు, వాయువు, వీర్యము — అను మూటితో సంబంధమెక్కుడుగా నున్నది. వీటిలో లయయోగములో మానసిక క్రియల కాధిక్యమును, మంత్ర హఠయోగములలో వాయుధారణము, రేతోధారణములకు సంబంధించిన క్రియల కాధిక్యమున్నది. శాస్త్రములలో మంత్రయోగికి బ్రహ్మచర్యరక్షణము మరియు రేతోధారణావశ్యకతలు వర్ణించబడినవి. హఠయోగి కివన్నియును కావలయును. ఇంతియేకాక ప్రాణాయామసిద్ధియు, వాయునిరోధముకొరకు విశేషవ్యవస్థయు చెప్పబడినవి. అవన్నియు క్రమముగా దిగువ వ్రాయబడుచున్నవి. యోగశాస్త్రములో హఠయోగ వర్ణనమిటుల నున్నది. ఇది ఏడు అంగములు గలది. దీనిని నాథసాంప్రదాయ మందురు. అనగా పరమశివునినుండి బయలుదేరినది.

షట్కర్మాసనముద్రాశ్చ, ప్రత్యాహారః ప్రాణసంయమః,
ధ్యానసమాధీ సప్తైవాంగాని స్యుః హఠస్య యోగస్య.

షట్కర్మలు. ఆసనములు, ముద్రలు, ప్రత్యాహారము, ప్రాణాయామము, ధ్యానము, సమాధి — ఇవి ఏడును హఠయోగమున కంగములుగా నున్నవి. ఈ యంగముల నభ్యసించుటవలన కలుగు ఫలములు యోగశాస్త్రములో నిటుల వర్ణింపబడినవి.

షట్కర్మణా శోధనం చ ఆసనేన భవేద్దృఢమ్,
ముద్రయా స్థిరతా చైవ ప్రత్యాహారేణ ధీరతా.
ప్రాణాయామాల్లాఘవం చ ధ్యానా త్ప్రత్యక్ష మాత్మనః,
సమాధినా నిర్లిప్తిశ్చ ముక్తిరేవ న సంశయః.

షట్కర్మలవలన శరీరము శోధించబడును. ఆసనముల వలన దార్ఢ్యము గల్గును. ముద్రలవలన స్థిరత్వమేర్పడును. ప్రత్యాహారముచే ధీరత్వము సంభవించును. ప్రాణాయామమువలన శరీరమందు లాఘవ మొనగూడును. ధ్యానమువలన ఆత్మసాక్షాత్కారము గలుగును. సమాధివలన అసంసక్తియు ముక్తియు లభించును. ఈ విధమగు మానసికము, ఆధ్యాత్మికములగు లాభములేగాక, హఠయోగములోని అంగప్రత్యంగములను సాధించుటవలన, శారీరక స్వాస్థ్యము గూడా విశేషముగా లభించును. హఠయోగమునకు మొదటి యంగము షట్కర్మ సాధనమైయున్నది. ఇవి పురాణములలోను, ఉపనిషత్తులలోను, వేదమందును, యోగదర్శనమందును, కాశీఖండములో వ్యాసప్రోక్తమగు షడంగయోగమందును లభించుటలేదు. ఆదినాథ (శివ) ప్రోక్తమగు హఠయోగము (నాథసాంప్రదాయము) లో ఇవి లభించు చున్నవి. అందులో కూడా శివసంహితలో నివి వర్ణించబడి యుండలేదు.

మధ్యలోనుంచియే బయలుదేరినటుల వారి గ్రంథపరిశీలనమువల్ల తెలియు చున్నది. అష్టాంగయోగములోని (యోగదర్శనము - పాతంజలము) "యోగాంగానుష్ఠా నాదశుద్ధిక్షయే — జ్ఞానదీప్తిః, ఆవివేకఖ్యాతేః" అను సూత్రమునకు వ్యాఖ్యానము వ్రాయుచు, శ్రీ నారాయణతీర్థులవారు — యోగాంగానాం — ధౌతీవస్త్యాది షట్కర్మణాం, మహాముద్రాదీనాం చ, అనుష్ఠానాత్, దృఢాభ్యాసాత్ అని షట్కర్మలను, ముద్రలను పేర్కొనిరి. ఇవి శరీరగతములగు ప్రతిబంధములను — రోగములను, రోగపదార్థమును

నశింపజేయునని స్పష్టపరచినారు. సిద్ధాంత రాద్ధాంతము లెటులున్నను, శరీరమును రోగ రహితముగా జేయుటలో వీటికివియే సాటియని వేరుగా జెప్పనవసరము లేదు.

ధౌతిర్వస్తి స్తథా నేతి ర్లౌలికీ త్రాటకం తథా,
కపాలభాతి శ్చైతాని షట్కర్మాణి సమాచరేత్.

ధౌతి, వస్తి, నేతి, లౌలికి (నౌళిక్రియ), త్రాటకము, కపాలభాతి అనునవి ఆరును షట్కర్మలు. వీటి లక్షణములు, ప్రయోజనములు యోగశాస్త్రమందు విపులముగా వర్ణించబడియున్నవి. సాధకులకొరకు, జిజ్ఞాసువులకు ఆవశ్యకములగు విషయములు వ్రాయబడుచున్నవి.

పరిదృశ్యమానమగు స్థావర జంగమాత్మకమగు ప్రపంచమునకు ప్రకృతి యుపాదానకారణమై యున్నది. మూలప్రకృతి త్రిగుణాత్మక మగుటచే, ప్రాణిమాత్రుల శరీరములందు, త్రిధాతువుల సంమ్మిశ్రణముచే ననేకములగు కార్యములు జరుగుచున్నవి. కనుకనే ననేకములగు శరీరములు వాతప్రధానములుగాను, కొన్ని పిత్త ప్రధానములుగాను, మరికొన్ని శ్లేష్మ ప్రధానములుగాను కనిపించుచున్నవి. వాతప్రధానములగు శరీరములందు, ఆహారవిహార దోషములవలన, మరియు దేశకాలాదులను బట్టియు తరచుగా వాతవృద్ధి కలుగును. పిత్తప్రధానములగు శరీరములందు పైత్య వికారమును, కఫోల్బణ శరీరములందు, కఫప్రకోపమును కలుగుచున్నది. కఫధాతువు వికృతమై దూషితశ్లేష్మముగాను, ఆమవృద్ధి లేక మేధోవృద్ధిగాను మార్పుచెందుచున్నది. తదుపరి మలప్రకోపముచే నానావిధ రోగములు జనించుచున్నవి. ఈ రోగములు పుట్టకుండా చేయుటకును, పుట్టినచో వాటిని తొలగించి, దేహమును స్వస్థముగా చేయుటకును మహర్షులు ఆయుర్వేదమందు స్నేహపానము, స్వేదనము, వమనము, విరేచనము, వస్తియను పంచకర్మలను చెప్పినటుల హఠయోగ ప్రవర్తకులును, సాధకుల శరీరశుద్ధికొరకు షట్కర్మల నేర్పరచినారు. వీటిని సాధకులందరు చేయవలయునన్న నియమము లేదు. హఠయోగములో షట్కర్మల ప్రయోజనమిటుల వర్ణించబడినది.

షట్కర్మ నిర్గత స్థౌల్య కఫ దోషమలాదికాః,
ప్రాణాయామం తతః కుర్యాదనాయాసేన సిధ్యతి.

— హఠయోగప్రదీపిక

షట్కర్మణాం ప్రభావేణ క్షీయంతే సకలాః మలాః,
బ్రహ్మరంధ్రం తతో వాయు రనాయాసేన గచ్ఛతి.

— యోగరహస్యము

షట్కర్మల నభ్యసించినచో శరీరమందలి కఫము, మేధస్సు మొదలగు మలములు తొలగును. ప్రాణవాయువు సులభముగా బ్రహ్మరంధ్రములో ప్రవేశించును. షట్కర్మలవల్ల కలుగు లాభములు ప్రాణాయామము వలన కూడా గలుగును. కాని కొంచెము భేదమున్నది. షట్కర్మల వలన కలుగు ఫలితములు ప్రాణాయామమువలన ఆలస్యముగా కలుగును.

ప్రాణాయామైరేవ సర్వే ప్రశుష్యన్తి మలా ఇతి,
ఆచార్యాణాం తు కేషాంచిత్, అన్యత్కర్మ న సమ్మతమ్.

ప్రాణాయామముల వల్లనే శరీరమందలి మలములు — దోషము లన్నియు తొలగును. ఇతర కర్మలవసరము లేదు. "ప్రాణాయామై ర్దహే ద్దోషాన్" ప్రాణాయామమువలన శరీరమందలి దోషములను నశింపజేయ వలెనని మనుస్మృతిలో నున్నది. ఈ సిద్ధాంతము మనువు, పతంజలి, యాజ్ఞవల్క్యుడు, వ్యాసుడు మొదలగువారి సిద్ధాంతమై యున్నది. ఇది అష్టాంగయోగము - షట్కర్మలు హఠయోగులది - కూడిన మలములను తొలగించుటకు షట్కర్మ లవసరము అయియున్నవి.

మేధ శ్లేష్మాధికః పూర్వం షట్కర్మాణి సమాచరేత్,
అన్యస్తు నాచరేత్తాని దోషాణాం సమభావతః.

— హఠయోగ ప్రదీపిక

మేధస్సు, శ్లేష్మములధికముగా నున్నవారు, ప్రాణాయామమునకు ముందు షట్కర్మల నాచరింపవలెను. పై దోషములు లేనపుడు చేయకూడదు. ఇంతయేల స్వాత్మారాములవారు షట్కర్మలను ఘటశోధన

కారకములనియు, విచిత్రగుణ సంధాయినులని వ్రాసికొనియున్నాడు. మొట్ట మొదట షట్కర్మలు లేకుండగనే, యోగసాధనము చేయబడుచుండెడిది. ప్రాణాయామము కంటె కొలది కాలములోనే, షట్కర్మలవల్ల మల నివృత్తి చేయబడుచున్నది. ఈ విషయము అనుభవమువలన, కాలమును బట్టి గ్రహింపబడుచున్నది. ఆరు పదిగా మారినవి. పిమ్మట గురుపరంపరగా వచ్చు గుప్తవిద్య లుప్తము కాజొచ్చినది. షట్కర్మలవలన ఫలములేదని ఎవరు అనజాలరుగాని అందరికీ వీటియందు ప్రవృత్తిగలిగి యాచరించెదరని నమ్మ జాలము. ప్రస్తుత కాలమందనేకమంది యోగాభ్యాసులు హఠయోగమునకు మూలభూతములగు నుద్దేశములను తెలిసికొనజాలక, శరీరమందు త్రిధాతు వులు సమముగా నున్నప్పటికిని, నిత్యము షట్కర్మల నాచరించుచున్నారు. తమ శిష్యులనుగూడ నిరంతరము చేయుచుండవలసినదిగా నాజ్ఞాపించు చున్నారు. శారీరకశుద్ధి కొరకు గాని, వీటిమీద తమ యాధిపత్యము వహించుటకుగాని ప్రారంభములో నేర్పినను, నేర్చుకొన్నను దోషము లేదు. కారణ మేమనగా — ముందు ముందు ఎప్పుడైనా, దేశకాల పరివర్తనము, ప్రమాదము, ఆహార విహారముల దోషములచే గాని, వాతాది దోషములు వికృతములగుచో, వీటివల్ల శమింపజేయవచ్చును. అవసరము లేనప్పటికిని, నిత్యము చేయుచుండినచో, సమయమును అపవ్యయముజేయుట, శారీరక దుర్బలత, మానసిక దౌర్బల్యము తప్ప కలుగునది లేదు. చరణుదాసు ఇట్టి వాదవివాదము లేకుండగనే, తన నిశ్చిత మనోభిప్రాయమును నిటుల వెల్లడి చేసినాడు—

పహలే యే సబ్ సాధియే, కాయా హోవే శుద్ధి,
రోగ్ న లాగే దేహ్ కో, ఉజ్జ్వల్ హోవే బుద్ధి.

మొదట శరీరశుద్ధికొరకు క్రియలన్నిటిని సాధించవలెను. వీటివలన శరీరమునకు రోగము రాదు. బుద్ధి నిర్మలమగును — పై క్రియల విధులు, అధికారి, వాటి ఫలవర్ణనము, హఠయోగ గ్రంథములలో నున్నప్ప టికిని, సద్గురువువలన తెలిసికొనుట అవసరమైయున్నది. అట్లు కానిచో లాభమునకు బదులు కొద్ది పొరబాటు జరిగినచో, ఏదియో యొక యుప ద్రవము ప్రాప్తించును. హఠయోగములో షట్కర్మలును, ఆయుర్వేదములో

పంచకర్మలును చాలా ముఖ్యము అయి యున్నవి. వాటి ప్రయోజన మిటుల వర్ణించబడినది.

దోషాః కదాచిత్కుప్యన్తి జితా లంఘన పాచనైః,
యే తు సంశోధనైః శుద్ధాః న తేషాం పునరుద్భవః.

ఉపవాసము వల్లను, ఘాటు అయిన మందులవల్లను జయించ బడిన రోగములు రోగపదార్థములు అణిగి పడియుండునేగాని పూర్తిగా నశించవు. తిరిగి బలమును పొంది శరీరమునందు తమ బలమును చూపించును. షట్కర్మలవల్లను, లేక పంచకర్మలవల్లను జయించబడిన రోగములు పూర్తిగా నశించును. తిరిగి మొలకలెత్తవు. అందువలన చికిత్సాభాగమందు పైన పేర్కొన్న కర్మలు ముఖ్యస్థానము నాక్రమించియున్నవి.

షట్కర్మలు - వాటి పేర్లు:

ధౌతి, వస్తి, నేతి, నౌలి, కపాలభాతి, త్రాటకములను షట్కర్మలనుచు, స్వాత్మారాముడు గజకరణినికూడా వర్ణించినాడు — భక్తిసాగర గ్రంథకర్త యగు చరణుదాసు నేతి, ధౌతి, వస్తి గజకర్మ, నౌళి, త్రాటకములను షట్కర్మలనినాడు. మరల కపాలభాతి, భస్త్రిక (ధౌంకనీ), బాఘీ, శంఖపషాల (శంఖప్రక్షాళనము) నాలుగింటిని పేర్కొని షట్కర్మలలో నంతర్భవింపజేసి నాడు. ఒకరు గజకర్మను, మరొకరు కపాలభాతిని షట్కర్మలలో చేర్చినారు. ఈ రెండును పైన పేర్కొన్న కర్మల శాఖామాత్రము లగుటచే, భేదమా వంతయును లేదు. ఘేరండసంహితలో పైవిధముగానే షట్కర్మలను పేర్కొనుచు, నౌలిని లౌలికి అనినారు.

క్రియాభేదములు:

ధౌతి, నేతి, వస్తి, నౌలి, త్రాటకము, కపాలభాతి.

ధౌతి నాలుగువిధములు. (1) అంతర్ధౌతి (2) దంతధౌతి (3) హృద్ధౌతి (4) మూలధౌతి

అంతర్ధౌతి నాలుగు విధములు. (1) వాతసారము (2) వారిసారము (3) వహ్నిసారము (4) బహిష్కృతి

దంతధౌతి నాలుగు విధములు. (1) దంతమూలమును కడుగుట, (2) జిహ్వామూలమును కడుగుట, (3) కర్ణరంధ్రములను కడుగుట, (4) బ్రహ్మరంధ్రమును కడుగుట.

హృద్ధౌతి మూడు విధములు. (1) దండధౌతి, (2) వమనధౌతి, (3) వస్త్రధౌతి.

మూలధౌతి చక్రిక్రియ, వస్తిభేదములు, గణేశక్రియ మొదలగునవి. ధౌతి కర్మ భేదములు మరొకరు ఈ విధముగా చెప్పినారు.

ఈ ధౌతి — (1) జలధౌతి, (2) సూత్రధౌతి, (3) వస్త్ర ధౌతి, (4) పవనధౌతియని నాలుగు విధములు.

1. మిరియములను తిని కొంచెము ఉష్ణమైన ఒక చెంబు నీళ్లను త్రాగి, మరల యుక్తిచేత ఏనుగువలె ఆ త్రాగిన జలమును బైటకు తీయుట జలధౌతి. మరికొందరు వేపాకు నమలి పొట్టనిండ నీరు త్రాగి వాంతి చేసికొందురు. మరికొందరు మిరియములు తిని ఉప్పునీరు త్రాగి డోకు తెప్పించుకొందురు.

2. నూలుచేత పేనబడి, పాదము మొదలు శిరస్సు వరకు పొడవుగలిగి, చిటికినవ్రేలంత లావు ఉండిన త్రాడును నోటితో కడుపులోపలికి పోవునటుల జేసి జాడించి బైటికి తీయుట సూత్రధౌతి యందురు. కొందరు దీనిని హిందీభాషలో 'బ్రహ్మధాతూన్' అనియు నందురు.

3. వస్త్రధౌతిని గూర్చి విపులముగా చర్చించబడును.

4. గొంతుక కూర్చొని (ఉత్కటాసనము) గొంతును జాచి కొంచెముగ నోరు తెరచుకొని, బైటనుండు గాలిని లోపలనింపి, మరల ధైర్యముగా వెలిపుచ్చుట పవనధౌతియగును. ఈ క్రియను గోముఖాసనమున నుండి కూడా చేయవచ్చును.

యోగ సాంప్రదాయములో నున్న మరికొన్ని క్రియలు వ్రాయబడు చున్నవి —

1. చక్రికర్మము: రెండుచేతుల నడిమి వ్రేళ్లయందలి గోళ్లను తీసివేసి అగసె నూనెలో నైనను, నేతిలో నైనను, ముంచి గుదద్వారమునకు లోపలకు పోవునటుల చేసి మెల్లిగా వాయువును హృదయము వరకును లాగి గుదము వెడల్పు అగునటుల మూడు నాలుగు మారులు చక్కగా చుట్టవలయును. ఇట్లు అజీర్ణాది దోషములు నివృత్తి యగునంతవరకు చేయవలెను — ఇది చక్రికర్మ మనబడును.

ఫలము: దీనివలన ప్రేగులయందు నిలిచియుండు వాసనగల దుర్మలములు వెలియగును. మూలచక్రము విస్తారమగును. శూల, గుల్మము మొదలగు రోగములు నాశమగును. జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించును.

2. కీలికర్మము: చూపుడువ్రేలితోను, నడిమి వ్రేలితోను చిరునాలుకను (కొండనాలుకను) పట్టి అదుముట కీలికర్మమన బడును. దీనివలన సంధులయం దంటియుండు కఫ దోషములు నివృత్తియగును.

3. శంఖప్రక్షాళనము: నోటితో జలమును త్రాగి, మూలద్వారముతో (గుదముతో) వెలిబుచ్చుట శంఖప్రక్షాళన మనబడును. మరికొందరు నాసికాద్వారము వలన జలమును గ్రహించి, నోటితో వెలిబుచ్చుట శంఖప్రక్షాళనమని చెప్పెదరు. ఇంకను కొందరు ఒక ముక్కుతో జలమును పీల్చి, వేరొక ముక్కుతో విడుచుట శంఖప్రక్షాళమని చెప్పెదరు. దీనివలన కఫ పిత్తములు నశించును. ఈ కర్మల యందు ధౌతి మొదలగు షట్కర్మములును, లేక అష్టకర్మములును యోగమునకు పూర్వమున ప్రయోజన మొసంగునవిగా నున్నవి. వీర్య స్థానమును శోధించు నిమిత్తము వజ్రోళియును, సమాధికాలమందు నిలువయుండు మలమును నివృత్తి చేసికొని, చాలాకాలమువరకు సమాధియందు స్థిరముగా నుండు నిమిత్తము శంఖప్రక్షాళనమును, కుంభకవృద్ధి నిమిత్తము కపాలభాతియును కావలయును.

ధౌతి లక్షణము:

సూక్ష్మవస్త్రం సమానీయ హస్తవింశప్రమాణతః,
చతురంగుళ విస్తారం గ్రసేదుష్ణేనవారిణా.
భ్రామయన్నుదరం సమ్యక్ వస్త్రం నిష్కాసయేచ్ఛనైః.
యుక్తం యుక్తం గృహ్ణీయాత్, యుక్తం యుక్తం పునస్త్యజేత్.
అభ్యాసే ద్భోజనాత్పూర్వం, భోజనాంతే న చాభ్యసేత్,
శ్వాసకాసాదికారోగాః కఫవాత సముద్భవాః,
కుష్ఠ ప్లీహా తృషా మూర్ఛా భ్రమ దాహ జ్వరామయాః,
కర్మణాఽనేన శుద్ధేన క్షీయన్తే సకలాః మలాః — యోగరహస్యము

చతురంగుళ విస్తారం, హస్తపంచదశాయుతమ్,
గురూపదిష్ట మార్గేణ సిక్తం వస్త్రంశనైర్గ్రసేత్,
పునః ప్రత్యాహరేచ్చైత దుదితం ధౌతికర్మ తత్.
— హఠయోగ ప్రదీపిక

నాలుగు అంగుళముల వెడల్పు, పదునైదు లేక ఇరువది బారల నిడివిగల పలుచని (సన్నని) గరుకైన వస్త్రమును వేడినీళ్లలో తడిపి, కొలదిగా పిండి, గురూపదిష్ట మార్గము ననుసరించి మెల్ల మెల్లగా ప్రతిదినము ఒక్కొక్క బారచొప్పున వృద్ధి జేయుచు మింగుచుండవలయును. ఎనిమిది లేక పదిరోజులలో గుడ్డనంతయు మ్రింగవచ్చును. సుమారు బారెడు గుడ్డను బైటమిగిల్చి, ముందు పళ్లతో నొక్కి పట్టి, నిలబడి మోకాళ్లవరకు తలను వంచి భ్రామకనౌలి గాని చాలననౌలిగాని చేయవలెను. తిరిగి మెల్ల మెల్లగా వస్త్రమును బయటకు తీయవలెను. నౌలిరానివారు అగ్నిసారము చేయవచ్చును. కొంతమంది గురువులు వెడల్పు 12 అంగుళములును, పొడవు 30 బారల వరకు పెంచుదురు. సమర్థుడగు గురువు దగ్గర నున్నచో ప్రమాదముండదు. స్వంతముగా చేయునపుడు పై కొలతలు ప్రమాదరహితములుగా నున్నవి. వస్త్రము గరుకుగా నున్నచో, కడుపులోపల చిక్కుపడదు. కొందరు మ్రింగిన తరువాత ఒక్కసారిగా గుడ్డనంతయు కక్కెదరు. దీనివలన నుపయోగము లేకపోగా సాధకులు ఉక్కిరి బిక్కిరి యగుదురు.

కొందరు మ్రింగునపుడు డోకు రాకుండుటకై పంచదార కలిపిన వేడినీటిలో గుడ్డను ముంచుదురు. అభ్యాసమైనకొలది డోకు తగ్గిపోవును. గుడ్డ ఎక్కువ వెడల్పుగా నున్నచో, కడుపులో చిక్కు పడదని వారి యుద్దేశమై యున్నది. ఇటులనేకములగు సాంప్రదాయములు వెల్లివిరిసినవి.

ఇచ్చట ముఖ్యముగా తెలిసికొన తగిన విషయమేమనగా — వస్త్రముము మ్రింగుటకు పూర్వము పూర్తిగా నీరు త్రాగినచో వస్త్రమును మ్రింగుటలో తేలికిచ్చి, కఫ పిత్తములు తేలికగా వస్త్రమున కంటుకొనుచు, వస్త్రమును బయటకు తీయుటకు సహాయపడును. గుడ్డను సబ్బుతో తోమి, వేడి నీళ్ళలోవేసి, ఉడకబెట్టి శుభ్రపరచవలెను. అటులచేయనిచో కఫములోని, దూషితవిజాతీయ ద్రవ్యపరమాణువులు తిరిగి రెండవ రోజున లోపలకువెళ్ళి హాని కలిగించును. అనేకమంది సాధకులు లేతవెదురు పుడకను, లేక మర్రియూడను $1\frac{1}{4}$ బారప్రమాణమున తీసికొని, మొదట నీరుత్రాగి, పిమ్మట మెల్ల మెల్లగా మ్రింగుట కుపక్రమింతురు. పేనిన త్రాడుతో కూడా ధౌతిచేయుదురు. మ్రింగుట కుపక్రమించగానే, జలము బయటకు రామొదలుపెట్టును. వెదురుపుడక మొదలగునవి మ్రింగుటకు వీలగును. ధౌతికి కొంతమంది ఎర్రని వస్త్రము నుపయోగించుదురు. ప్రేక్షకు లదిగని ఫలానా మహానుభావుడు, తన ప్రేగులను, గుండెను బయటకు తీసి కడుగుచుండగా మా కన్నులార మేము చూచితిమని ప్రచారము చేయ మొదలుపెట్టుదురు. దీనివలన యోగుల మహిమ హెచ్చునుగాని మిథ్యాప్రచారము జరుగును. వస్త్రముయొక్క అంచులు కుట్టబడియుండనిచో దారములు చిక్కులుకొని బాధపెట్టును. దీనిని అభ్యాసము అయిన పిమ్మట ప్రతిరోజు చేయకపోయినను హానిలేదు. వారము లేక పక్షమున కొకసారి చేసినచాలును. వస్త్రధౌతి చేసిన వెంటనే ఒక గ్లాసెడు పాలు త్రాగవలెను. లేనిచో శరీరమందు విరుపు, నీరసము బయలుదేరును. ఈ క్రియ పూర్తి అయిన పిమ్మట పొట్టను ముందుకు త్రోసి, వదలి సుఖముగా కూర్చుండవలెను. - వమనధౌతి చేయుటకు పాశ్చాత్యులు "Stomach Tube" నేర్పరచినారు. ఒక వైపున ముఖము

తెరచుకొనియు, రెండవ వైపున కోలగానుండి, కొనకు కొంచెమివతలగా రంధ్రముండి సుమారు $1\frac{1}{2}$ బార పొడవు గల్గి, బోలుగొట్టముగా నుండును. నీరు వెడల్పు అయిన ముఖమును బైటనుంచి సన్నని కొనను మ్రింగగా, నాళముగుండా నీరు బయటకు వచ్చును. ఎటువంటి ధౌతి అయినప్పటికిని, కఫ పైత్యములు, చిత్రవిచిత్ర రంగులుగల పదార్థములు బయటకు వచ్చును. అన్న నాళములో నున్న యన్నకణములు గూడ బయటకు వచ్చును. దంతములు పులుపెక్కును గాని మనస్సు శాంతముగాను, ప్రసన్నముగాను నుండును. దీనికి వసంతగ్రీష్మ ఋతువులు చాలామంచివి.

ఫలము: దీనివలన గుల్మము, ఉదరరోగములు, అజీర్తి, పైత్యము, వాంతి, కఫరోగములు, జ్వరము, కటివాతము, శ్వాసప్లీహవ్యాధులు, కుష్ఠు మొదలగు చర్మరోగములు తగ్గిపోవును. మరియు దాహము, మూర్ఛ, తల్లత్రిప్పట మొదలగు వ్యాధులు తొలగును. ఆరోగ్యము వృద్ధి చెందును. రోజురోజునకు పుష్టి, కాంతి, సౌందర్యాదులు రాజొచ్చును. కాని అతిగానుండ రాదు.

నిషేధము: కొండనాలుక, కంఠనాళము, శ్వాసగొట్టము — ఇవి ఉబ్బినను, పొడిదగ్గు, ఎక్కిళ్లు, వమనము, ఆమాశయములో వాపు, గ్రహణి, తీక్ష్ణాతిసారము ఊర్ధ్వరక్త పిత్తము (నోటినుండి రక్తము పడుట) — ఈ మొదలుగాగల రోగములున్నప్పటికిని నిత్యము చేయుచుండినచో, జీర్ణక్రియ (పాచనక్రియ) కుపయోగించు కఫ పిత్తములు జఠరరసము గుడ్డమింగుట వల్ల వికృతములై బయటకువచ్చుచుండును. అందువల్ల జీర్ణశక్తి తగ్గి, శారీరక దౌర్బల్యమేర్పడును. పిత్తప్రకోపముచే గ్రహణీకళ దూషితమైనప్పుడు, ధౌతి చేసినచో, ఒక్కొక్కప్పుడు గుడ్డయొక్క కొంత భాగము ఆమాశయములోనికి — చిన్నప్రేగుల సంధిస్థానములోనికి చేరి చిక్కుపడును. ఈ పరిస్థితి సంభవించు నెడల, కొలదిగా వేడినీరులో ఉప్పుకలిపి త్రాగి కీలికర్మ చేసినచో గుడ్డ బయటకు వచ్చును. ఇందువల్ల పిత్త ప్రకోప జన్యరోగములందు ధౌతిచేయుట మంచిదికాదని ఋజువగుచున్నది. ఈ క్రియ చేయుచుండగా వస్త్రము గుదస్థానమువరకు చేరుటచే, అప్పుడు వస్త్రముయొక్క క్రింది

భాగమందు మలమంటుకొనుచుండును. ఇట్టి పరిస్థితులలో మనస్సున కసహ్యము జనించును గనుక గుదద్వారము నుండి వస్త్రమును తీయుటయే మంచిది. అది కూడ గణేశక్రియ (మూలశోధనము) వలన సిద్ధించును. ఇది ముమ్ముందు వ్రాయబడును.

ధౌతి భేదములు:

అంతర్ధౌతి ర్దంతధౌతిః హృద్ధౌతి ర్మూలశోధనమ్,
ధౌతిం చతుర్విధాం కృత్వా ఘటం కుర్వన్తి నిర్మలమ్.
వాతసారం వారిసారం వహ్నిసారం బహిష్కృతమ్,
ఘటస్య నిర్మలార్థాయ అంతర్ధౌతి శ్చతుర్విధా.
దంతమూలం జిహ్వామూలం రంధ్రం చ కర్ణయుగ్మయోః,
కపాలరంధ్రం పంచైతే దంతధౌతిం ప్రచక్షతే.
హృద్ధౌతిం త్రివిధం కుర్యా ద్దండవమన వాససా.

ధౌతి భేదములన్నియు మొట్ట మొదట పథకములో నివ్వబడినవి. వస్త్రధౌతి పూర్తిగా వ్రాయబడినది. ఇక మిగిలినవి వ్రాయబడుచున్నవి.

వాతసారము:

కాకచంచువదాస్యేవ, పిబేద్వాయుం శనైః శనైః,
చాలయేదుదరం పశ్చాద్వర్త్మనా రేచయేచ్ఛనైః.
వాతసారం పరంగోప్యం దేహనిర్మలకారణమ్,
సర్వరోగక్షయకరం దేహానలవివర్ధనమ్.

సాధకుడు తన నాలుకను కాకి ముక్కువలె చేసి, దానితో పొట్ట బాగుగా నుబ్బునంతగాలిని పీల్చి పొట్టనంతయు త్రిప్పి నోటితో బయటకు వదలవలయును. దీనివలన కంఠము, హృదయము, పొట్ట - వీటిలోని రోగములన్నియు నశించి, శరీరము శుభ్రము, నిర్మలము నగును. ఇతర రోగములు కూడ తగ్గిపోవును. మందాగ్ని తగ్గి, ఆకలి వృద్ధి చెందును. కంఠమాధుర్యము హెచ్చును. ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా వికసించును. వీర్యదోషములు తొలగును.

వారిసారము:

ఆకంఠం పూరయేద్వారి వక్త్రేణ చ పిబేచ్ఛనైః,
చాలయేదుదరేణైవ, చోదరా ద్రేచయే దధః.
వారిసారం పరం గోప్యం దేహనిర్మల కారకమ్,
సాధయేత్తం ప్రయత్నేన దేవదేహం ప్రపద్యతే.

కంఠమువరకు నిండునటుల నోటితో నీరు త్రాగి పొట్టను గిఱ్ఱున త్రిప్పి, గుదముగుండా బయటకు తీసికొని రావలయును. ఈ ధౌతి మొదట చాలా కఠినముగా నుండును. వాయువు పూర్తిగా వశము కానిచో, గుదద్వారము నుండి నీరు వెడలదీయుట కఠినతమముగా నుండును. కాని యభ్యాసమువల్ల సర్వము సిద్ధించును. దీనిని శంఖప్రక్షాళనమందురు.

ఈ ధౌతి సిద్ధించిన పిమ్మట కోష్ఠబద్ధము, ఆమము మొదలైన యుదర వ్యాధులు తగ్గును. శరీరము పరిశుద్ధమై, కాంతివంతమగును. దీని నభ్యసించు సాధకుని శరీరము దేవతాదేహమగును. కాని దీనిని ప్రయత్నపూర్వకముగా సాధించవలయునని యోగశాస్త్రసిద్ధాంతమైయున్నది.

అగ్నిసారము:

నాభిగ్రంథిం మేరుపృష్ఠే శతవారం చ కారయేత్,
అగ్నిసారమియం ధౌతిర్యోగినాం యోగసిద్ధిదా.
ఉదరామయజం త్యక్త్వా జఠరాగ్నిం వివర్ధయేత్,
ఏషా ధౌతిః పరం గోప్యా దేవానామపి దుర్లభా.
కేవలం ధౌతిమాత్రేణ దేవదేహం భవేద్ధ్రువమ్.

నాభిగ్రంథిని (బొడ్డును) 100 సార్లు వెన్నెముకకు తగిలించవలెను. అప్పుడు మేరుదండమునకు, పొట్టకును అంగుళమైన ఖాళీయుండరాదు. లాగిన పిమ్మట బలవంతముగా నుబ్బించవలెను. చేయుపద్ధతి:

1. గాలిని వదలినపుడు బొడ్డును లోపలికి లాగవలెను. పూరకము చేయుచు పొట్టనుబ్బించవలెను.

2. గాలిని పీల్చి (కుంభకము) బొడ్డును వెనుకకులాగుచు ముందునకు నెట్టవలయును.

3. గాలిని పూర్తిగా వదలి (కేవల కుంభకము) పైవిధముగానే చేయవలెను.

యోగక్రియలు ఏవియు చేయుటకు వీలులేని సమయములో దీనిని చేయవచ్చును. దీనివలన నాభిచక్రము వికసించును. సూర్యచక్రపు జ్ఞాన తంతువులకు (సోలారెప్లెక్స్) జాగృతికలుగును. ఉదరవ్యాధులన్నియు తగ్గును. వీర్యవాహికస్నాయువులకు శక్తి కలుగును. అకారణముగా గలుగు భయము తొలగును. మందాగ్ని, కోష్ఠబద్ధమున్న వారికిది రామబాణ రసాయనమువంటిది.

బహిష్కృతిధౌతి:

కాకీముద్రాం శోధయిత్వా పూరయేదుదరం మహత్,
ధారయే దర్ధయామం తు చాలయే దధోవర్త్మనా.
ఏషా ధౌతిః పరా గోప్యా న ప్రకాశ్యా కదాచన.
యామార్ధం ధారణం శక్తిం యావన్నధారయేన్నరః,
బహిష్కృతి మహద్ధౌతిస్తావచ్చైవ నజాయతే.

బహిష్కృతిధౌతి వాతసారధౌతి వంటిదే గాని, వాతసారధౌతిలో వాయువు నోటివెంటనే వదలిపెట్టబడును. ఈ ధౌతిలో గుదద్వారమునుండి $1\frac{1}{2}$ గంట తరువాత వెడలించబడుచున్నది. కనుక సాధకుడు అర్ధజాము వరకు వాయునిరోధము చేయజాలనంతవరకు నీ ధౌతి నభ్యసించగూడదు. అటులగాకుండా చేసినచో, వాతప్రకోపమువలన ననేక రోగములు కలుగును. ఇట్లు కుపితమగు వాయువు ప్రాణాంతము వరకు తెచ్చును. ఈ ధౌతిని సాధించుటకు తగు జాగ్రత్త, శక్తి, యుక్తి యుండవలయును.

ప్రక్షాళనము:

నాభిమగ్నేజలే స్థిత్వా, శక్తినాడీం విసర్జయేత్,
కరాభ్యాం క్షాళయేన్నాడీం యావన్మల విసర్జనమ్.
తావత్ప్రక్షాళ్య నాడీం చ, ఉదరే వేశయేత్పునః,
ఇదం ప్రక్షాళనం గోప్యం దేవానామపి దుర్లభమ్.

నాభిని నీటిలోనికి జొన్పి, శక్తినాడిని బయటకు తీసి, రెండు చేతులతో నలిపి కడుగవలెను. తిరిగి దానిని యథాస్థానమందు ప్రవేశపెట్టవలెను. ఈ విధి చాలా కఠినమైనది గనుక యనుభవజ్ఞుని దగ్గర తెలిసికొని చేయవలెను. గణేశక్రియ చేయుచుండగా క్రమముగా శక్తినాడి పరిచయము గలుగును.

దంతధౌతి:

దంతమూలం జిహ్వామూలం రంధ్రం చ కర్ణయుగ్మయోః,
కపాలరంధ్రం పంచైతే, దంతధౌతిం విధీయతే.
ఖాదిరేణ రసేనాథ మృత్తికయా చ శుష్కయా,
మార్జయే ద్దంతమూలం చ, యావత్కిల్బిష మాహరేత్.
దంతమూలం పరాధౌతిః యోగినాం యోగసాధనే,
నిత్యం కుర్యాత్ప్రభాతే చ దంతరక్షాయ యోగవిత్.

దంతమూలములను చంద్రరసముతో తడిపి, ఎండబెట్టినట్టి పరిశుద్ధమైనట్టి మట్టితో గట్టిగా తోముకొనవలెను. దంతములకు వేప, గానుగ, పొగడ, ఉత్తరేణి ఇవి మంచివి. గుగ్గిలమువల్ల పైగుణములు లభించును. మిగతా వృక్షముల పుల్లలు గూడ యథాసంభవముగా వాడవచ్చును. అన్నిచోట్ల దొరుకు ఉప్పుతో పళ్లుతోమినచో దంతరోగము లన్నిటిని పారద్రోలును. దీనిలో జీలకర్ర పొడి కూడా వాడినచో మంచి ఫలముగలుగును. దంతములు శుభ్రముగా లేనిచో వీర్యము కూడా చెడునని ఆయుర్వేదములో నున్నది. దంతముల శుభ్రతయే ఆరోగ్యమునకు మూలభూతమైనది. కొన్ని యోగధారణలలో దంతములు, దంతమూలములు యోగులకు చాలా ముఖ్యమైనవి.

జిహ్వాశోధనము:

అథాతః సంప్రవక్ష్యామి జిహ్వాశోధన కారణమ్,
జరామరణ రోగాదీన్ నాశయేద్దీర్ఘలంబికా.

జిహ్వాశోధనమువలన మనుష్యునికి వృద్ధాప్యము తొలగి నరములకు శక్తికలుగును. జిహ్వాదీర్ఘాకారమును పొందుట యోగసాధకులకు చాలా యావశ్యకమైనది.

జిహ్వామూల ధౌతి:

తర్జనీ మధ్యమాఽనామాంగులి త్రయ యోగతః,
వేశయేద్గలమధ్యే తు మార్జయేల్లంబికాజడమ్.
శనైః శనైర్మార్జయిత్వా కఫదోషం నివారయేత్,
మార్జయేన్నవనీతేన దోహయేచ్చ పునః పునః,
తదగ్రం లోహయంత్రేణ కర్షయిత్వా శనైః శనైః,
నిత్యం కుర్యాత్ప్రయత్నేన రవేరుదయ కేఽస్తగే.
ఏవం కృతే చ నిత్యే చ లంబికా దీర్ఘతాం వ్రజేత్.

ప్రాతఃకాలమందు, సాయంకాలమందును, తర్జని, మధ్యమ, అనామికాంగుళములతో జిహ్వామూలము వరకు పోనిచ్చి బాగుగా తోమవలయును. పిమ్మట నాలుకమీద వెన్నపూస పూసి, ఆవుపాలు పితికినట్లుగా పితుకవలయును. ఈ క్రియలో పట్టుకారుతో నాలుకను పట్టుకొని, మెల్ల మెల్లగా దోహనము చేయవలెను. దీని నభ్యసించుటవలన యోగక్రియకు పనికివచ్చునంత నాలుక దీర్ఘాకారము బొందును. ఈ క్రియ యోగసాధన కుపయోగించుటయేగాక, నిత్యజీవితములో కూడా మిక్కిలి ఆరోగ్యప్రదమైనది. దీనివలన జిహ్వారోగములన్నియు పోవుటయే గాక, కంఠరోగములు కూడా నిలువజాలక పరుగిడును. ఈ క్రియవలన కంఠమాధుర్యము హెచ్చును. ఇంతియేగాక నేత్రములకు కూడా చాలా లాభము కలుగుచున్నది. ముఖసంబంధమగు రోగములు పోవుటలో నాశ్చర్య మేమాత్రమును లేదు. హృదయమునకు కూడ నపూర్వలాభము గలిగించును. ఖేచరిముద్ర సిద్ధించుట కిది మూలమంత్రమని గ్రహించవలెను.

కర్ణ ధౌతి:

తర్జన్యానామికా యోగాన్మార్జయేత్కర్ణ రంధ్రయోః,
నిత్యమభ్యాస యోగేన నాదాంతరం ప్రకాశయేత్.

ప్రాతఃకాలమందు చూపుడు వ్రేలితోగాని, అనామిక (నాలుగవ వ్రేలు)తో గాని రెండు చెవులను బాగుగా శుభ్రపరచవలెను. దీని వలన దివ్యశ్రోతృత్వము, దూరశ్రవణము, గుప్తశ్రవణము మొదలగు సిద్ధులు

ప్రాప్తించును. అంతర్నాదము శుద్ధమై సంపూర్ణముగా వినబడును. ఈ క్రియవలన కర్ణరోగములన్నియు సమూలనాశమును బొందును.

కపాలరంధ్ర ధౌతి:

బద్ధాంగుష్ఠేన దక్షేణ మార్జయేద్భాల రంధ్రకం,
ఏవమభ్యాసయోగేన కఫదోషం నివారయేత్.
నాడీనిర్మలతాం యాతి, దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే,
నిద్రాంతే భోజనాంతే చ దినాంతే చ దినేదినే.

ప్రాతఃకాలమందు నిద్రనుండి లేవగానే, మధ్యాహ్నము భోజనము చేసినవెంటనే, సంధ్యాసమయములం దెప్పుడైనను పరిశుద్ధమైన చల్లని నీటిని బ్రహ్మరంధ్రము మీద పోసి, కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో ప్రతిరోజు రుద్దవలెను. ఈ క్రియవలన అంతర్గతములగు కఫ దోషములు తగ్గి, స్నాయువు లన్నిటికిని బలము, శక్తి కలుగును. నేత్రములకు దివ్యదృష్టి కలుగ మొదలుపెట్టును. మేరుదండమును శీతలపరచి, శాంతముగా నుంచుట కింతకంటే గొప్ప క్రియ లేనేలేదు. దీనివల్ల వీర్యవాహిక స్నాయువులకు చాలా తొందరగా శాంతివ్యాపించ మొదలిడును. ఎవని మానసిక భావము జీవించియున్నదో, ఎవడు లోపలి చలనమును గ్రహించి, యనుభవించు చున్నాడో, అట్టి సాధకుడే దీని యాథార్థ్యమును వెల్లడిచేయగలుగుచున్నాడు.

హృద్ధౌతి -- దాని భేదములు:

హృద్ధౌతిం త్రివిధం కుర్యా ద్దండ వమనవాససా,
రంభాదండం హరిద్రాయా వేత్రదండం తథైవ చ.
హృన్మధ్యే చాలయిత్వా తు పునః ప్రత్యాహరేచ్ఛనైః.
కఫపిత్తం తథాక్లేదం రేచయే దూర్ధ్వవర్త్మనా,
దండధౌతి విధానేన హృద్రోగం నాశయే ద్ధ్రువమ్.

హృద్ధౌతి, దండధౌతి, వమనధౌతి, వస్త్రధౌతి అని మూడువిధములుగా నున్నది. వస్త్రధౌతి వెనుక వ్రాయబడినది. దండధౌతి వ్రాయబడుచున్నది. ఇవి అరటి ఊచతోను, మెత్తని పసుపు కాడతోను, కోమలమగు పేము బెత్త

ముతోను లేక మఱియూడతోను చేయబడుచున్నది. కాని ఈ క్రియ చాలా భయంకరమైనదగుటచే జాగ్రత్తగా చేయుటవసరము, లేనిచో ప్రాణాపాయ స్థితి సంభవించును. ఈ క్రియను మానివేయుటలోనే క్షేమమున్నది. సమర్థుడగు గురువుయొక్క పర్యవేక్షణములో దీనిని చేయవచ్చును. దీనిని చేయదలచినచో $1\frac{1}{4}$ బారెడు పొడవు, చిటికెనవ్రేలు లావుగల్గి పేనిన త్రాటితో చేయవచ్చును. ఈ ధౌతివలన హృదయప్రదేశమందలి కఫము, పిత్తము, క్లేదము మొదలగు దోషములు తొలగి పోవును. హృదయము తేలికగును.

వమన ధౌతి:

భోజనాంతే పిబేద్వారి చాకంఠం పూరితం సుధీః,
ఊర్ధ్వదృష్టిం క్షణం కృత్వా, తజ్జలం వమయేత్పునః.
నిత్య మభ్యాసయోగేన కఫపిత్తం నివారయేత్.

ప్రతిరోజు బోజనమునకు పిమ్మట కంఠమువరకు పూర్తిగా నీరు త్రాగి ఒకటి రెండు క్షణములు ఆకాశము వంకజూచి, అటుపిమ్మట కొద్దిసేపటి కాజలమును వమనము చేయవలెను. ఇప్పుడు కూడ కొంత మంది భోజనాంత మందిటుల చేయుచునే యున్నారు. ఈ ధౌతికూడా హృదయమందలి త్రిదోషములవలన కల్గిన వ్యాధులను పారద్రోలును.

మూలశోధనము:

అపానక్రూరతా తావద్యావన్మూలం న శోదయేత్,
తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన మూలశోధన మాచరేత్.
పీతమూలస్య దండేన, మధ్యమాంగుళినాపి వా.
యత్నేన క్షాలయేద్గుహ్యం వారిణా చ పునః పునః,
వారయేత్కోష్ఠకాఠిన్యయామాజీర్ణం నివారయేత్.
కారణం కాంతి పుష్ట్యోశ్చ, వహ్నిమండల దీపనమ్.

మూలాధారము పరిశుద్ధము కానంతవరకు, మూలాధార చక్రము మెత్తపడనంతవరకు అపానము తన క్రౌర్యము వదలనంతవరకును, మానవుడు మృత్యుదేవతాతిథ్యమును స్వీకరింపవలసినదే. కనుక జీవితేచ్ఛగల

వారందరు మూలశోధనము తప్పక యాచరించవలయును. పసుపు వేరుతో, లేక మధ్యమాంగుళితోగాని జాగ్రత్తగా మాటిమాటికి గుదస్థానమందలి మూడు చక్రములను నిత్యము కడుగుచుండవలెను. తరువాత కొద్దిగా వెన్న లేక నెయ్యి పూసినచో చాలామంచిది. ఒక్క వ్రేలుతో పూర్తిగా సాధన జరిగిన పిమ్మట, ఒక్కొక్క వ్రేలును హెచ్చించుచూ, చివరకు చేతిని గూడ లోపలికి పోనియ్యవలెను. దీనివలన శక్తినాడీపరిచయముగల్గి దానిని క్షాళనము చేయగల్గును. ఈ క్రియవల్లనే వస్త్రధౌతిలోని వస్త్రమును గుదద్వారము గుండా బయటకు తీయగలుగును. దీనిని యోగశాస్త్రమందు గణేశక్రియ లేక చక్రిక్రియయందురు. మూలశోధనమువలన ఉదరకాఠిన్యము తగ్గును. ఆమాజీర్ణము తగ్గుటచే జఠరాగ్ని శరీరమందు కాంతి హెచ్చును. మూల వ్యాధులన్నియు తొలగి పోవును. వీర్యదోషము కలవారికిది లాభప్రదమైనది. ఇదియును భూతక్రియయేగాని సావధానముగా మెల్లమెల్లగా చేయవలెను. దీనిని గూర్చి ప్రకృతి వైద్యుల యభిప్రాయము వ్రాయబడుచున్నది. నాడీ సమీకరణవేత్తలు, ప్రకృతి వైద్యులును గుదద్వారమును నేదైననొక యుప కరణముచే (సాధనము) విపులీకరించినచో, స్వతంత్రమండలము యావత్తు యుద్దీపనము పొందునని తలంచుచున్నారు. త్రోటికయందలి రెండు నాడులు సరాసరి పిట్యూటరీ, పినీలు గ్లాండులలో పుట్టివచ్చుచున్నవి. ఇచట స్వతంత్రనాడీమండలము గలదు. ఈ నాడులన్నియు మూల శోధనమువలన నుద్దీపనము బొందుచున్నవి. గుదద్వారము విపులముగా జేయుటచే, మొలలు, పక్షవాతము, మలబద్ధము, మూత్రవ్యాధులు, క్షయ, హృద్రోగమువంటి వ్యాధుల చికిత్సకు చాలా సహకారిగా నుండును.

వస్తి:

వస్తి మూలాధార సమీపమందున్నది. రంగు ఎరుపు. అధిష్ఠాన దేవత గణపతి. వస్తి స్థానమును శుభ్రపరచుక్రియను వస్తికర్మయందురు. పాతబెల్లము, త్రిఫలములు, చిత్రమూలపు రసముతో తయారయిన ఉండ బెట్టి, అపానవాయువును వశముజేసికొమ్మని 'యోగసార'మనుగ్రంథమందు చెప్పబడినది. పిమ్మట వస్తి కర్మ చేయవలెను. చిన్నగుడ్డను బంతిగా జేసి

మూలాధారమందుంచినను అపానవాయువు స్వాధీనమగునని చరణదాసు అనుసిద్ధుడు భక్తిసాగరమందు వ్రాసినాడు. ఇటుల నపానవాయువును స్వాధీనమును జేసికొనుటకనేక క్రియలు యోగసంప్రదాయమందున్నవి. వస్తి - పవన వస్తి, జలవస్తి యని రెండు విధములుగానున్నది. కొందరు నౌలిక్రియతో అపాన వాయువును పైకిలాగి, తిరిగి మయూరాసనముతో వదలుటను వస్తి కర్మయందురు. పవనవస్తి పూర్తిగా సాధించిన పిమ్మట, జలవస్తి సుగమమగును. పైవస్తితోనె, గాలిని లాగవలసివచ్చును. నీటిలో పొట్టను ముంచి నౌలిచేసినచో నీరు పైకిలాగబడును.

నాభిదఘ్నజలే స్థిత్వా న్యస్తవాళోత్కటాసనః,
ఆధారాకుంచనం కుర్యాత్ క్షాళనం వస్తి కర్మ తత్.

— హఠయోగ ప్రదీపిక

నాభిమాత్రజలే స్థిత్వా, గుదేనాకుంచయే జ్జలమ్,
పునః ప్రచాలనం కుర్యాత్ బస్తిర్దోషవినాశినీ. — యోగరహస్యము

అనగా గుదస్థానములో ఆరు అంగుళముల వెదురు గొట్టమును చిటికెనవ్రేలు దూరునంతటిదిగా — దానికి నెయ్యి, లేక నూనె, లేక ఆముదము, లేక గ్లిసరిన్ గాని పూసి సావధానముగా 4 అంగుళములను లోపలికి జొన్పి, రెండు అంగుళములు బైట ఉంచవలెను. నాభిమునుగు నంతటి నీరుగల తొట్టిలో ఉత్కటాసనములో కూర్చుండి, ఆధారాకుంచ నము జేయవలెను. అప్పుడు పెద్దప్రేగులోనికి నీరు తనంతట తానే, ఎక్క మొదలు పెట్టును. పిమ్మట లోపల ప్రవేశించిన నీటిని నౌలిద్వారా వదలిపెట్టవలెను. ఈ నీటితోకూడా అంత్రస్థితమలము, ఆమము, క్రిములు, అంత్రోత్పన్న సేంద్రియ విషము, మొదలగునవి బయటకు వచ్చును. ఉద రమును కడుగు నీ క్రియను వస్తికర్మయందురు. ధౌతి, వస్తిక్రియలు భోజనమునకు పూర్వమే చేయవలెను. దీనితరువాత వెంటనే పులగము పాయసము మొదలగు లఘ్వాహారము తీసికొనవలెను. ఆలస్యము చేయకూడదు. వస్తి చేయుటచే కొంత నీరు పెద్దప్రేగులో మిగిలి, మూత్రరూపమున బయటకు వచ్చును. వెంటనే భోజనము చేయనిచో, ఆ దూషితజలము, అంత్రములతో సంబంధములగు సూక్ష్మనాడులద్వారా

శోషితమై, రక్తములో కలియును. కొంతమంది మొదట మూలాధారముతో ప్రాణవాయువు నాకర్షించుటభ్యసించి, నీటిలో నిలబడి గుదద్వారమందు నాళము జొన్పకయే వస్తినభ్యసించుచున్నారు. అట్లు చేయుటచే నుదర మందు ప్రవేశించిన నీరంతయు బయటకురాదు. నీరంతయు రానందున ధాతుక్షయము మొదలగు రోగములు కలుగును. "న్యస్తనాళం" అని స్వాత్మారాములవారు ప్రయోగించినందున, నాళములేకుండగ, చేయరాదని తెలియుచున్నది. గుదద్వారమందు నాళము పెట్టుకొనినప్పటికిని, నదిలో వస్తి చేసినచో, దానిలో చిన్న చిన్న జంతువులు జొరబడునని కూడా గ్రహించవలెను. కనుక పలుచని గుడ్డను నాళముఖమందుంచి ఆకుంచనము చేయువలెను.

నీటిని బయటకు తీయుటకు నిలబడి, పశ్చిమతానాసనము చేయ వలయును. కొంతమంది సాధకులు చెఱువు లేక నదిలో నుండి నీటినాకర్షింతురు. అట్లు చేయునపుడు నీటితో కూడా సూక్ష్మమైన విష జంతువులు ప్రేగులలో ప్రవేశించి, అనేకరోగములను కలుగజేయు చున్నవి. హిమాలయమునుండి బయలుదేరు గంగానది మొదలగు పెద్దనదుల నీరు మిక్కిలి చల్లగానుండుటచే, తక్కువ శక్తిగల వారికి, అభిలషించిన శక్తికి బదులు హానికలుగుచున్నది. నీరు మిక్కిలి చల్లగానున్నచో, దానిని శోషింప జేయు శక్తి సూక్ష్మనాడుల ద్వారా వెంటనే కలుగుచున్నది. శీతల జలమువలన, ఆమము, లేక కఫము తయారగును. కనుక తొట్టి లేక పెద్ద పాత్రలో శుద్ధమై, సహించగలిగినంత చల్లని నీరుపోసి, దానిలో కూర్చొని, ఆకర్షించుట చాలామంచిది. వెదురుగొట్టమునకు బదులు ఎనిమా నాజిలు (పెద్దవి) వాడవచ్చును. హఠయోగము ఆయుర్వేదము ఎలోపెథిక్ మొదలైన చికిత్సాశాస్త్రములలో వస్తిక్రియలు భిన్నములుగా కనబడుచున్నవి. హఠయోగమందు, ఆంతరిక బలముచే, జలము లాగ బడుచున్నది. ఆయుర్వేదములో రోగమునునుసరించి, భిన్న భిన్నమగు నోషధులు, ఘృతములు, తైలములు, కషాయములు ఎక్కించబడుచున్నవి. పాశ్చాత్యులీ పని కొరకు ఒక యంత్రమును కనిపెట్టిరి. దానిపేరు ఎనిమా లేక డూష్ అనిగాని అందురు. సబ్బుకలిపిన వేడినీరు, ఆముదము

గ్లిసరిన్ మొదలైన మలశోధక ద్రవ్యములను యంత్రముతో వాపనము గుండా ప్రేగులలోని కెక్కించుచున్నారు. పాశ్చాత్యదేశములో, ప్రస్తుతము మనదేశములో గూడా నీయలవాటు వృద్ధియై ప్రతివారమున కొకసారి ఎనిమా తప్పక చేసుకొను టవసరమని తలంపమొదలిడిరి. ఎనిమా వల్ల వస్తికర్మతో సమానమైన ఫలము కలుగదు. దీనివల్ల ఎక్కిన నీరు పూర్తిగా బయటకురాదు. ఒక్కొక్కప్పుడు లోపల ప్రవేశించిన నీరు పూర్తిగా బయటకు రానందున, భయంకరమగు రోగములుత్పన్నమగుటను కను లారా జూచుచునేయున్నాము. స్వప్రయత్నముతో నీరు నెక్కించుట వస్తిలో నున్నది. అప్రయత్నముగా అనగా యంత్రసహాయమున, నీరు ఎక్కించుట ఎనిమాక్రియలో నున్నది. ఇదియేకాకుండా, వేడినీరెక్కించుటచే, వీర్య స్థానమునకు, మూత్రస్థానమునకును, కొలది బాధ, లేక హాని అప్పుడపుడు కలుగుచునే యుండును. ఈ బాధ హఠయోగములోని వస్తిక్రియవలన కలుగదు. వస్తికర్మలో మూలాధారము పీడితమై, ప్రక్షాళితమగుటచే, లింగ, గుదస్థానముల రోగములు తగ్గుట స్వాభావికమేగదా?

గుల్మ ప్లీహోదరం చాపి వాతపిత్తకఫోద్భవాః,
వస్తికర్మప్రభావేణ క్షీయన్తే సకలామయాః. — హఠయోగ ప్రదీపిక

అశేషదోషామయ శోషిణీయా । మందాగ్ని సందీపవికా సదైవ,
ఆరోగ్యతా బిందుజయప్రదాయినీ । బస్తి క్రియా యోగిమతే ప్రసిద్ధా
— యోగరహస్యం

ధాత్వింద్రియాంతః కరణప్రసాదం దద్యాచ్చకాంతిం దహనప్రదీప్తిమ్,
అశేషదోషోపచయం నిహన్యాదభ్యస్యమానం జలవస్తి కర్మ.
— హఠయోగ ప్రదీపిక

వస్తికర్మ ప్రభావమువలన గుల్మము ప్లీహము, జలోదరము, త్రిదోషములవలన కలిగిన రోగములు తొలగును. జలవస్తి నభ్యసించుట వలన సప్తధాతువులు, దశేంద్రియములు, అంతఃకరణము ప్రసన్నములగును. ముఖము మీద సాత్త్వికమగు కాంతి వ్యాపించును. జఠరాగ్ని ప్రదీపమగును. వాత పిత్త శ్లేష్మములు సమస్థితిలో నుండును. బిందువు జయించబడును.

వస్తినభ్యసించువారు మొదట ధౌతి, నేతిక్రియలను చేసితీరవలయును. ఇతర క్రియల కిట్టి నియమములేదు.

నిషేధము:

రాజయక్ష్మ (క్షయ), సంగ్రహణి, ప్రవాహిక (నీళ్లవిరేచనములు) అధోరక్తపిత్తము (దిగువభాగమునుండి రక్తము పడుట) భగందరము (లూటీలు) మలాశయము, మరియు గుదస్థానములందు వాచుట, సంతత జ్వరము, ఆంత్రసన్నిపాతము (తేలికటైఫాయిడ్), ఆంత్రములుబ్బుట, ఆంత్ర వ్రణము, కఫవృద్ధివలన కలిగిన తీవ్రమగు శ్వాసప్రకోపము మొదలగు రోగములందు వస్తిక్రియ చేయగూడదు. ప్రాణాయామము నిత్యము వస్తిక్రియ చేయరాదు. నిత్యము వస్తి చేయుచున్నచో, ఆంత్రశక్తి తగ్గి పరావలంబిత మగును. అనగా వస్తిక్రియచేయనిచో, మలశుద్ధియే కలుగని గతి పట్టును. పొగాకు, టీ, కాఫీ త్రాగువారి కవిలేకుండా, విరేచన శుద్ధిలేనటుల, నిత్యము షట్క్రియలు చేయువారికికూడ, యాంతరిక శక్తి తగ్గి పైస్థితియే సంభవించును. ఒక్కొక్కసారి అతిసారము బయలుదేరి వదలకుండాఉండును. ఇట్టి స్థితిలో షట్క్రియలు పూర్తిగా వదలి, శీతలి, భస్త్రిక, అగ్నిసారములను, ప్రాణాయామములను; విపరీతకరణి, వజ్రోళి ముద్రలు నిత్యము నభ్యసించినచో శరీరము యథాపూర్వముగా నుండును. భోజనమునకు పూర్వమే దీనిని చేయవలయును. చేసినవెంటనే గ్లాసెడు పాలు, లేక తేలిక ఫలాహారముగాని చేయవలెను. దీనిని నదులలో చేయుటయే మంచిదని శివానంద సరస్వతి స్వాములవారి యభిప్రాయమై యున్నది. కొందరు ఆసనముగుండా ఎక్కువ నీటిని ఎక్కించి, పిచికారీ వలె వదలుచు ప్రదర్శనలు చేయుచుందురు.

స్థలవస్తి - లేక శుష్కవస్తి:

పశ్చిమోత్తానతోవస్తిం చాలయిత్వా శనైరధః,
అశ్వినీముద్రయా పాయోరాకుంచన ప్రసారణమ్.
ఏవమభ్యాసయోగేన కోష్ఠదోషం న విద్యతే,
వివర్ధయేజ్జాఠరాగ్ని మామవాతం వినాశయేత్.

పశ్చిమతానములో పరుండి, ఆకుంచన ప్రసారణరూపమైన, యశ్వినీ ముద్రతో వస్తిని చలింపచేయువలెను. ఇట్లు చేయుచుండినచో, జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమై ఉదరగతమైన, ఆమవాతము, మొదలగు రోగములు నశించును. ఆసనమందు నాళముంచవలయునని కొందరు, లేకుండగనే చేయవలయు నని మరికొందరు రెండు పక్షములుగా నున్నారు. ఆకర్షణ వికర్షణాత్మకమైన యశ్వినీ ముద్రవలన, వీర్యవాహిస్నాయువులకు శక్తి కలుగును.

నేతి:

సూత్రం వితస్తిమాత్రం తు సుస్నిగ్ధం గ్రంథి వర్జితమ్.
గురూపదిష్టమార్గేణ నాసారంధ్రే ప్రవేశయేత్.
ముఖాన్నిష్కాసయేచ్చైవ నేతిం సిద్ధాః ప్రచక్షతే,
నిహన్తి మాస్తకాన్ రోగాన్ దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే.— యోగరహస్యం

సాధనాన్నేతి కర్మాణి, ఖేచరీం సిద్ధిమాప్నుయాత్,
కఫదోషా వినశ్యన్తి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే. — ఘేరండసంహిత

కపాలశోధనీ చైవ, దివ్యదృష్టిప్రదాయినీ,
జత్రూర్ధ్వజాతరోగౌఘం నేతిరాశు నిహన్తి వై. — హఠయోగప్రదీపిక

జలనేతి, సూత్రనేతి యని నేతి రెండువిధములుగా నున్నది. జలనేతి మొదట చేయవలెను. ప్రాతఃకాలమందు దంతధావనము చేసిన పిమ్మట, అప్పుడు సంచరించుచున్న ముక్కుతో చారెడు నీరు తీసికొని, రెండవ ముక్కు మూసి పీల్చినచో, నీరు నోటిలోనికి వెళ్లును. శిరస్సునకు వెనుక భాగమందు - అనగా మస్తిష్క మున్నచోటున, గిలిగింత పెట్టినటులను ఒకవిధమగు నాదము బయలుదేరినటులును, తిమ్మిరి వ్యాపించినటులును గోచరించును. అభ్యసించిన కొలది, ఇది కనబడదు. కొంతమంది ఒక ముక్కుతో నీరు పీల్చి, రెండవముక్కుతో వదలుటను జలనేతి యందురు. ఒకే పర్యాయము ఒక ముక్కుతో అర్ధశేరు మొదలుకొని శేరు నీళ్లవరకు ఎక్కించి, రెండవముక్కుతో వదలెదరు. రెండవసారి రెండవ ముక్కుతోను నీరు పీల్చి వదలవలెను. ఇది కష్టముగా తోచినచో ముక్కును కడుగు బాతువంటి గాజుసాధనముతో లేక జారీచెంబుతోనైనా యభ్యసించవచ్చును.

జలనేతివల్ల నేత్రజ్యోతి వృద్ధిచెందును. స్కూలు విద్యార్థులకు, కాలేజీ విద్యార్థులకిది చాలా హితకరమైనది. తీక్ష్ణమగు నేత్ర రోగములందు, తీవ్రామ్లపిత్తమందు, నూతన జ్వరమందు జలనేతి చేయగూడదు. అనేకమంది ప్రాతఃకాలమందు ఉషః పానమునకు నాసాపుటముతో నీరు త్రాగెదరు. ఇది హితకరమగు పనికాదు. నాసికయందు సంచితమగు దోషములు ఆమాశయములోనికి వెళ్లును గనుక ఉషః పానము నోటితోనే చేయవలెను. జలనేతి తర్వాత సూత్రనేతి చేయవలెను. సన్నని దారములు 15 లేక 20 బారెడు పొడవున తీసికొని, ఒకవైపున 5,6 అంగుళములు పొడవున పేని, కరగిన మైనంతో, నునుపుగాచేసి, చల్లని నీటిలోనని యొకరు, గోరువెచ్చని నీటిలోనని వేరొకరు అందురు. కావున ఏదో ఒక నీటిలో ముంచుట మంచిది. గాలి యాడుచున్న ముక్కులోనికి ఆ దారమును జొన్పి, రెండవముక్కును బిగించి గట్టిగా పూరకము చేసినచో, దారము నోటిలోనికి వచ్చును. అప్పుడు తర్జనీ అంగుష్ఠములతో పట్టుకొని బయటకు తీయవలెను. వెంటనే నేతిచేయు సూత్రమును కడిగి, రెండవముక్కుతో చేయవలెను. కొలది రోజులిటు లభ్యసించిన పిమ్మట రెండు చేతులతో రెండు కొనలను పట్టుకొని చాలనము చేయవలెను. దీనిని ఘర్షణనేతి యందురు. ఇదేవిధముగా రెండవ ముక్కుతో కూడ చేయవలెను. ఏ ముక్కుతో గాలి ఆడునో, ఆ ముక్కుతోనే యభ్యసించ వలెను. దారముతో కుదురనివారు సన్నని రబ్బరు గొట్టము అనగా మూత్రమును తీయురబ్బరు గొట్టముతో చేయవచ్చును. దీనివలన లోపల లగ్నమైన, కఫము విడబడి, నేతి సూత్రముతోగూడ బయటకు వచ్చును. ఒక ముక్కుతో దారమును పీల్చి, రెండవ ముక్కుతో వదలిపెట్టవచ్చును. దీనిని దోషయుక్తముగా దలచి కొందరు ఉపేక్ష చేయుచున్నారు. దాని విధానమిటులున్నది. దారమును ఒక ముక్కుతో పూరకము చేసిపీల్చి, నోటితో రేచకము చేయకుండా, రెండవ ముక్కుతోనే చేయవలెను. ఈ విధముగా చేసినచో ఒక రంధ్రములోనుంచి వేరొక రంధ్రములోనికి వెళ్లును. ఈ క్రియ చేయుటలో నేవిధమగు భయముగాని యపాయముగాని లేదు. సిద్ధించిన పిమ్మట మూడు రోజులకొక పర్యాయము చేయవలెను. జలనేతి ప్రతిరోజు

చేయవచ్చును. నేతి చేయునపుడు కొంతమందికి తుమ్ములు వచ్చును. అట్టి సమయములో శ్వాసను ఆపి, నేతి చేయవలెను. నేతిని త్రాగి సూత్రనేతిని చేయు గుప్తసాంప్రదాయ మిప్పటికిని ప్రచలితముగా నున్నది. ఇది మంచిదని చాలామంది తెలిసినవారు చెప్పుచున్నారు. ప్రస్తుతము చాలామంది నాగరికులు రబ్బరు గొట్టము లేక మరొక విధమైన గొట్టముతో ముక్కుగుండా నీరు త్రాగుచున్నారు. దాని మహత్తు సర్వజనవిదితమేగదా! కఫమువల్లగాని, నేతిక్రియవల్లగాని, నాసికపైభాగమందు, దురద, నొప్పి కలిగినను, రక్తము రాదొడగినను, మంటగా నున్నను, ఆవు నెయ్యి పగలు రెండుపూటలు వాసన చూడవలెను. ఘృతమును అరచేతిలో నుంచుకొని, ఒక నాసాపుటమును మూసికొని రెండవదానితో వాసన చూచినచో లోపలికెక్కును.

నిషేధము:

పాండురోగము, కామల, ఆమ్లపిత్తము, ఊర్ధ్వరక్తపిత్తము, పిత్త జ్వరము, ముక్కులో మంట, నేత్రముల మంట, నేత్రాభిష్యందము (కన్ను ఎర్రబడుట), మాడుమంట ఇత్యాది పైత్యప్రకోపజన్యరోగమేది యున్నను, నేతి చేయుగూడదు. మిక్కిలి యవసరమైతే జాగ్రత్తగా చేయవలెను. ఘర్షణ క్రియ మాత్రము చేయగూడదు. పైత్యప్రకోపమందు జలనేతి చాలా హితకరమైనది.

సూత్రనేతి దారము గట్టిగా నున్నచో, సరళముగా క్రియ జరుగును. లలాటము శుద్ధమగును. దృష్టికి శక్తి హెచ్చును. Rhinisis, Coryza వంటి రోగములు నేతివల్ల బాగుపడును. ముక్కులోని రోగములన్నియు, మస్తిష్కములోని సర్వరోగములు, భుజము, సంధులలోని వికారములు, నేత్ర రోగములు, కర్ణపీడ, చెవిలోనుంచి చీము, నెత్తురు మొదలగునవి కారుట మొదలగునవి తగ్గి దివ్యదృష్టి ప్రాప్తించును. దీనివల్ల ఖేచరి సిద్ధించును. దీనివల్ల మెదడు చల్లబడి, భావములు స్వచ్ఛములగును. వీర్యవాహిస్నాయువులకు బలము హెచ్చును. పైత్యతత్త్వముగల వారికిది యమృతమువంటిది. వాతరోగులు ఆనుకూల్యత చూచుకొని, దీని నుపయోగించుకొనవలయును.

జారీతోనే త్రాగమనియు, ముఖమును పైకెత్తవలసినదిగా చెప్పుచున్నారు. కొంతమంది నోటితో త్రాగి ముక్కుతో వదలెదరు.

ఆయుర్వేదమందు నేతి నీటితోను, పాలతోను, కషాయములతోను, తైలముతోను చేసెదరు. వాటిని గురించి వ్రాయుచున్నాను. ఆరోగ్యము గలవారు ఆరోగ్యరక్షణముకొరకును, ఆరోగ్యము లేనివారు దానిని సంపాదించుకొనుటకును దీనిని వారు నిర్మించిరి.

విగతఘన నిశీథే ప్రాతరుత్థాయ నిత్యమ్,
పిబతి స ఖలు నరో ఘ్రాణరంధ్రేణ వారి,
స భవతి మతిపూరశ్చక్షుషా తార్క్ష్యతుల్యో,
వలిపలితవిహీనస్సర్వరోగై ర్విముక్తః. — యోగరత్నాకరం

నిత్యము ప్రాతఃకాలమందు, నాసారంధ్రముతో నీరు త్రాగుచుండినచో, వృద్ధాప్యలక్షణములగు ముడతలు, వెంట్రుకలు నెరయుట మొదలగునవి తగ్గి; గరుత్మంతునికి వలె సూక్ష్మపదార్థదర్శన శక్తి కలుగును. మరియు సర్వరోగములు తొలగి, నిర్మలమతి యగును. అనగా బుద్ధి నిర్మలమగును.

కొన్ని ప్రాంతములందు యోగాశ్రమములో వాడుచున్నారు. త్రాగవలసిన నీటి ప్రమాణమును, ఫలవిశేషములను ప్రయోజనముల నిటుల వర్ణించినది.

పాతవ్యం నాసయా నీరం ప్రసృతిత్రయమాత్రయా,
వ్యంగవలీపలితఘ్నం పీనస వైస్వర్యకాసశోధహరమ్.
రజనీక్షయేంఽబునస్యం రసాయనం దృష్టి సంజననమ్,
స్నేహే పీతే, శుద్ధావాధ్మానే, స్తిమితోదరే,
హిక్కాయాం కఫవాతోత్థే తద్వారి వారయేత్.

మూడు జారీల నీరు నిత్యము ప్రాతఃకాలమందు త్రాగుచుండినచో వ్యంగము (ముఖము మీద పైత్యోద్రేకముచే కలుగు నల్లని మచ్చలు) ముడతలు, వెంట్రుకలు నెరయుట, కాసరోగము తొలగును. దృష్టి లోపము తొలగించుట కిది రసాయనమువంటిది. దీనిని అంబునస్యమందురు. స్నేహ

పానము చేసినపుడు, గాయపడినపుడు, కడుపు ఉబ్బరించినపుడు, పొట్ట రాయివలె గట్టిగా నున్నప్పుడు, కఫవాతములు వృద్ధిచెందినపుడు, జలనేతిని చేయగూడదు.

క్షీరనేతి - చక్రదత్తములో:

వాగరకల్కా విమిశ్రం క్షీరం నస్యేవ యోజితం పుంసామ్,
వానాదోషోద్భూతాం శిరోరుజాం హన్తి తీవ్రతరామ్.

శొంఠిని పాలలో వేసి కాచి, ఆ పాలను వడబోసి వాటితో వాటిని ముక్కురంధ్రముతో త్రాగుటవలన శిరో రోగములన్నియు తగ్గును. దోష గుణము పూర్తిగా తగ్గును. కంటిరోగములు పోగొట్టుటకు జలనేతి చాలామంచిది.

వెంట్రుకలు నల్లబడుటకు - నేతి:

1. ఆవుపాలు తవ్వెడు (శేరు) గుంటకలగర రసము శేరు, యష్టి మధుకము 2 ఫలములు, నువ్వులనూనె శేరు — ఇవన్నియు చేర్చి కాచి వడబోసి, నేతి చేసినచో నకాలమున నెరసిన వెంట్రుకలు నల్లబడును.

2. గుంటకలగర రసంలో వేపగింజలను ఊరనిచ్చి, అవి ఆరినపిదప ఆ గింజలనుండి తైలమును దీసి నేతి చేసినచో నెరసినవెంట్రుకలు నల్లబడును. పాలు అన్నము మాత్రమే తినవలయును.

3. వేపనూనెతో నొక మాసమువరకు నేతి చేసినచో తలనెరయుట తగ్గిపోవును. పాలు త్రాగుచుండవలయును (వాగ్భటము) నేతి చేయునపుడు తల కదల్చకూడదు, కోపించగూడదు. ఆ ద్రవమును ఉమ్మివేయగూడదు. లోపలికి మ్రింగగూడదు. సప్తపథములో చేరి తిరిగి ముక్కురంధ్రముతో బయటకు వచ్చువరకును శాంతముగా నుండవలయును. ఆ రోజున పగలు నిద్రపోకూడదు. విశ్రాంతికి మాత్రము పరుండియుండవలయును. అటుల కానిచో నేరోగములు

తగ్గుట కీచికిత్స చేయబడినదో, అవే రోగములు తిరిగి ప్రకోపము చెందును. చివరకు ఇటువంటి నేతిక్రియలు ఆయుర్వేదములో విపులముగా నున్నవి. శౌచానంతరమే జలనేతి చేయువలయును. లేనిచో మలబద్ధక మేర్పడును. స్నానమునకు ముందు చేయవలెను. దీనివలన శ్లేష్మప్రకోపము తగ్గును. పడిశము, పయోరియా (దంత వ్యాధి), నత్తి, ఊపిరితిత్తులవ్యాధులు, గుండెజబ్బులు తగ్గును. నిమోనియా వ్యాధిగలవారు వేడి (గోరువెచ్చని) నీటిలో ఉప్పుకలిపి నేతి చేయవలెను. ఉబ్బసము, వేడివల్ల వచ్చు దగ్గు తగ్గును. ఇటుల పాలతోను, నేతితోను నేతి చేసినచో ఉన్మాదము, మతిస్థిమితము లేకుండుటయు తగ్గును.

నౌలి:

దీనిని నౌలిక, నల‌క్రియ, న్యోలియందురు.

అమందావర్తవేగేన తుందం సవ్యాపసవ్యతః,
నతాంసో భ్రామయే దేషా నౌలిః సిద్ధైః ప్రచక్షతే.

— హఠాయోగ ప్రదీపిక

యావన్నప్రాప్యతే నౌలిః సద్దైవాసందదాయినీ,
తావత్క్రియాయాం షట్కర్మ విష్ఫలం నైవ కారయేత్.

— యోగరహస్యము

అమందవేగే తుందం చ భ్రామయే దుభయపార్శ్వయోః,
సర్వరోగా న్నిహన్తీహ దేహానలవివర్ధనమ్.

— ఘేరండ సంహిత

భుజములను వంచి, అత్యంత వేగముతో నీటి తరంగములవలె పొట్టను కుడినుంచి ఎడమకు, ఎడమనుండి కుడివైపునకు త్రిప్పుటను సిద్ధులు నౌలికర్మ యందురు. దీనిని గూర్చి చరణుదాసు భక్తిసాగరములో నిటుల వ్రాసెను. పద్మాసనమువేసి, మోకాళ్లమీద అరచేతులు పెట్టి ఉడ్డీయానము చేయ వలెను. పొట్ట వెన్నెముకకు చేరినమీదట, పొట్టకండరములను ముందుకు

నెట్టి, రెండుప్రక్కలకు త్రిప్పవలెను. గురువు చేసి చూపించినచో చూచి వెంటనే చేయవచ్చును. దీనివలన పొట్టలోని రోగము లన్నియు తగ్గును. మలబద్ధకముండదు. అపానవాయువు స్వాధీనమగును. కాని కొందరు తమ గ్రంథములలో కూర్చొని నౌలిచేయుటకు వీలుకాదని వ్రాసిరి. వాస్తవమునకు కుడి ఎడమలకు త్రిప్పు రహస్యము, పుస్తకములు చదివి తెలిసికొనుట యసంభవము కానప్పటికిని, కఠినము మాత్రము గాదు. కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, ప్రాతఃస్నానము చేసి, పద్మాసనముగాని, సిద్ధాసనముగాని, ఉత్కటాసనము గాని వేసి తలను మోకాళ్లవరకు వంచి, కడుపు తేలికగా నుండగా, రేచకము చేసి, వాయువును బైటనిల్పి, దేహమును కదల్పకుండా కేవలము మనోబలముచే పొట్టను కుడి ఎడమలకు త్రిప్పుటకు ప్రయత్నించ వలెను. ఇదే ప్రకారముగా ప్రొద్దున, సాయంకాలమున చెమటపట్టువరకు అభ్యాసము చేయుచుండినచో పొట్టయొక్క స్థౌల్యము తగ్గిపోవుచుండును. ముందుగా నగ్నిసారము చేయుట చాలా మంచిది. రెండు పొట్టలు అణగి, మధ్యలో రెండు వైపులనుండి, రెండు నాళములేర్పడి, ఏకమై, మూలాధారమునుండి హృదయమువరకు, ఒక గుండ్రని స్తంభ మేర్పడినదని తెలిసికొనునో అప్పుడే నౌలి సిద్ధించును. మనోబలముతోను ప్రయాసపడి యభ్యసించినచో కుడి ఎడమలకు తిరుగ మొదలుపెట్టును. ఈ భ్రమణ ములో రొమ్ము దగ్గర, కంఠము మీద, లలాటము మీద, నాడీచలనము (కూడిక) తోచును. ఒకసారి నౌలి కుదిరినచో, ఎల్లప్పుడు త్రిప్పగల్గుదుము. మొట్టమొదట త్రిప్పునపుడు విరేచనము కొంచెము వదులుగా నగును. ఒకపుడు కాడవేట్టి గట్టిగానగును. పలుచని పొట్ట, మెత్తని పొట్టయు గలిగి కష్టపడి అభ్యసించువారికి ఒక నెలలోపలనే నౌళి సిద్ధించును. దీనిని ప్రారంభించక పూర్వము పొట్ట మెత్తపడుటకు, అగ్నిసారము పశ్చిమతానము, మయూరము కొలదిగా నభ్యసించినచో నౌలి తేలికగా సిద్ధించును. ప్రేగులు మేరుదండము, దాని యవయవములనుండి విడిపోనంతవరకును, ప్రేగు లను ముందునకు జాగ్రత్తగా నెట్టుచుండవలెను. అట్లు కానిచో ప్రేగులు బలహీనములగును. ఒక్కొక్కపుడు ఆఘాతము కలిగి ఉదరరోగము, శరీరమువాచుట, ఆమవాతము, కటివాతము, కుబ్జవాతము, శుక్రదోషము

మొదలగు వ్యాధులు, ఇంకను మరికొన్ని వ్యాధులును కలుగును. అట్టి సమయములో చిన్నప్రేగులు ఒక చుట్టమీద, మరొక చుట్ట ఎక్కి ఆపరేషను వరకు వచ్చుటచే, సామాన్యముగా జనులు భయపడుచుందురు. చుట్టలు త్వారుమారయినపుడు పొత్తికడుపులో నొప్పి బయులుదేరును. అపుడు మధ్యమ నౌలిలో చాలనము చేయవలెను. లేనిచో నగ్నిసారము చేసినచో వెంటనే ఫలమిచ్చును. నౌలిని శాంతముగా నభ్యసించవలెను. ప్రేగులు ఉబ్బుట, ప్రేగుల బలహీనత, ప్రేగులో గాయము కల్గినపుడు, పిత్తప్రకోప జన్య అతిసారమందును, సంగ్రహణి మొదలగు రోగములందు నౌలి హానిని చేయును. షట్కర్మలలో నౌలి చాలా ముఖ్యమైనది.

మందాగ్ని సందీపన పాచనాది సంధాపికాఽనందకరీ సదైవ,
అశేష దోషామయశోషణీచ, హఠక్రియామౌళి రియం నౌళిః.

— హఠయోగ ప్రదీపిక

నౌలి వశమైన పిమ్మట ప్రేగులలోనుండి మలము వెడలుట, జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందుట, సహజముగానే జరుగును. నౌలి చేయునపుడు శ్వాస ఆగిపోవును. నౌలిచేసిన పిమ్మట కంఠముదగ్గర లోకాతీతమైనట్టియు, అందమైనట్టియు ఒక విధమగు మధురరసము లభించును. నౌలి సిద్ధించిన పిమ్మట బంధత్రయము సిద్ధించును. కనుక హఠయోగములన్నింటిలో నిది యుత్తమమైనది. ధౌతి, వస్తి క్రియలకు నౌళి ముఖ్యముగా కావలయును. శంఖప్రక్షాళనములో — నోటితో నీరుత్రావి ప్రేగులలో త్రిప్పుచు, శంఖములో పోసిన నీరు ఒకవైపునుండి వేరొక వైపునకు వచ్చునటుల, ఆసనము ద్వారా తీసికొని వచ్చుటలో — నౌలి సహాయ మెంతయో యున్నది. నౌలివల్ల గుల్మము, ప్లీహరోగము, మందాగ్ని, ఆమవాతము, పొట్టగట్టిగా నుండుట మొదలగునవి నశించి, ఆహారమునుండి అన్నరస మెక్కువగా తొందరగా తయారగును. నౌలి లేనిచో ధౌతి, వస్తి మొదలగు యోగక్రియలు సఫలములు కావు గనుక యోగమందు వీటికి ప్రాధాన్యమిచ్చిరి.

వాతపిత్త కఫ దోషములు ఒక్కసారిగా నశించుటచే, ఇది అన్నిటికంటే గొప్పది. మలబద్ధము, కడుపు నొప్పి, మూలశంక, అతిమూత్రవ్యాధి, మధు

మేహము, యకృత్తు జబ్బులు వీర్యదోషములను నశింపజేయుటలో దీని కిదే సాటియై యున్నది. నౌలిని గూర్చి పరిశోధించిన కువలయానందస్వామి దాని ఫలితముల నిటుల వెల్లడి చేసినాడు. ఉడ్యాణము, నౌళి, మూలబంధము, భస్త్రిక, ఉజ్జాయి — వీటిని పైవరుసగానే ఉదయము నభ్యసించవలెను. మలబద్ధము కలవారు ఉడ్యాణము, నౌలి, మూలబంధములను శౌచ నివృత్తి కాకపూర్వము కూడా చేయవచ్చును. గోరువెచ్చని అరసోలెడు నీటిలో చంచాప్రమాణముగా సైంధవలవణమును కలిపి త్రాగి నౌలి చేసినచో ప్రేగులయందు చలనము గలిగి మలబద్ధము తొలగును. సామాన్యముగా హృదయ దౌర్బల్యము గలవారు, ఉడ్డియానము, నౌలి, కపాలభాతి చేయకూడదు - (కువలయానందస్వామి). నౌలివలన శరీరమందలి పంచప్రాణములు స్వాధీనమగును. (1) మధ్యనౌలిలో నాసనము నుగ్గబెట్టినచో నపానమును, (2) మధ్యమనౌలిలో నెక్కువ సేపుండి, కంఠమును పైకెత్తినచో ప్రాణమును, ఉదానవాయువును, (3) పైవిధముగానే యుండి బొడ్డును జూచిన సమానవాయువును (4) శవాసనమందు వ్యానవాయువును స్వాధీనమగును.

రుద్రయామళమను తంత్రగ్రంథమందు నౌళి ప్రాముఖ్య మిటుల వర్ణించబడినది.

> సర్వాంగ చాలనాదేవ, (నేవులీ) కుండలీ చాలనం భవేత్,
> యావన్నేవులీం న జానాతి తావద్వాయుం న సంపిబేత్.
> కరణాద్దీ ర్ఘజీవీ స్యాదమరో లోకవల్లభః.
> ధౌతీ యోగానంతరం నేవులీ కర్మ చాచరేత్,
> నేవులీ సాధనాదేవ చిరజీవీ నిరామయః.
> భుక్త్వాముద్గాన్న పక్వంచ వారైకం ప్రతిపాలయేత్.

సర్వాంగచాలన రూపమగు నౌళి చాలనమువలన కుండలిని చలించును. నౌళి స్వాధీనము కానంతవరకును, వాయుభక్షణము చేయగూడదు. నౌలి చేయుటవలన — సిద్ధించుటవలన మృత్యువును జయించును. ధౌతి చేసిన వెంటనే నౌళి చేయవలెను. నౌళిచేయుటవలన రోగములన్నియు తొలగిపోవును. రోజున కొక పూట పులగము తినవలయును.

ఇంతవరకు లభించిన నౌలి భేదములు వ్రాయబడుచున్నవి.

1. ఉడ్డీయానములో — మధ్యమనౌలి
2. వామదక్షిణ నౌళి (భ్రామయే దుభయ పార్శ్వయోః)
3. ఆవర్తనౌలి (భ్రామకము) (తుందం సవ్యాపసవ్యతః)
4. తరంగమాలికా నౌలి
5. మథననౌలి (కవ్వము త్రిప్పునటుల)
6. మథనమందు చాలన నౌలి
7. మధ్యమనౌలిలో చాలన నౌలి.
8. ఆంతరిక నౌలి: హఠరత్నావళిలో శ్రీనివాసయోగీంద్రులు దీనిని చెప్పిరి. క్రమమిది. ఇడానాడిచేత వేగముగా చుట్టి, అట్లే పింగళానాడి చేతను చుట్టి, ఆ మీద ఆ రెంటి చేతను చుట్టవలయును. నౌలికర్మమును స్వస్తికాసనమందుండి చేయవలయును.
9. ఊర్ధ్వాధో నౌలి: పొత్తి కడుపును నొక్కి పైభాగమందును, పైభాగమును నొక్కి క్రిందిభాగమందును నౌలి చేయవలెను.

నౌలి చేయుటకు ముందుగానే పొత్తికడుపుమీద నూనె మర్దనము చేసినచో పొట్ట మెత్తబడును. నౌలిచేయుటకు వీలుగా నుండును. నౌలి కర్మప్రత్యేకముగా నీ క్రింది వ్యాధులకు చాలాఉపకరించును. (1) అజీర్ణము, (2) సార్వకాలిక మలబద్ధము, (3) ఉబ్బసము, (4) సార్వకాలికమైన జలుబు, (5) దగ్గు, (6) సంగ్రహణి, (7) కీళ్లనొప్పులు, (8) నేత్రవ్యాధులు, (9) దంతవ్యాధులు, (10) కర్ణవ్యాధులు, (11) పైత్యకోశవ్యాధులు మొదలగునవి. కొందరు నౌలిని ఉదరచాలనమందురు. వారు దీని నభ్యసించు పద్ధతి దిగువ వ్రాయబడిన విధముగా నున్నది. పొట్ట నుబ్బించ గలిగినంతగా నుబ్బించి, గాలిని వదలి నాభిని వెన్నెముక కానించుటకు ప్రయత్నించుచుండుట. దీని నగ్నిసారమందురు. దీనివలన నపానము అధోముఖముగా సంచరించును. వీర్యరక్షణము జరుగును. మొదట రెండు అరచేతులను బొటనవ్రేళ్లు వీపువైపునను మిగిలిన వ్రేళ్లు పొట్టమీద నుండునటుల పెట్టి

నొక్కియుంచుము. ఇప్పుడు పొట్ట నుబ్బించుము. ఎడమ ముంజేతితో పొట్టను కుడివైపునకు నెట్టుము. కుడిచేతిని వదులుగా నుంచుము. ఇదే విధముగా కుడిముంజేతితో నెడమవైపునకు పొట్టను నెట్టుచు నెడమ చేతిని వదులుగా నుంచుము. పిమ్మట పొత్తికడుపుమీద చేతులతో నొక్కి యుంచినచో నపానవాయువు బయటకు వెడలును. ఇప్పుడు పొట్టను కడ్డీవలె ముందునకు త్రోయుటకు ప్రయత్నించుము. క్రమముగా పొట్టమీద నుండు కండరములు కడ్డీవలె తయారగును. ఇదే విధముగా పొట్టమీద నొక్కియుంచి, పొత్తికడుపు నుబ్బించి లోపలికి లాగుము. పొత్తికడుపును నొక్కి పట్టి, పొట్ట నుబ్బించి, సంకోచపరుచుచున్నచో క్రిందనుండి పైకిని, పైనుండి క్రిందకును నౌలి సిద్ధించును. ఈ విధము కుదరనిచో రెండవపద్ధతి వ్రాయబడుచున్నది. టేబులుమీద నరచేతులనుంచి గాలిని వదలి, పొట్టను బాగుగా లోపలికి లాగి యుంచినచో, కొలది సేపటికి సంకల్పబలముచే స్వయముగా నౌలి సిద్ధించును. దీనిని ముందునకు వెనుకకు లాగవచ్చును. ఇది జలవస్తి కుపయోగించును. శరీరమును సాగదీసికొనుచున్న కుక్కనుగాని, పిల్లినిగాని చూచిన నౌలిస్వరూపము బోధపడును. లేక కామోద్రేకముతో నుండిన జంతువులను జూచినను నౌలిని సాధించగలుగుదుము. కొందరు వ్యాయామము వలన పొట్ట కండరములను స్వాధీన మొనర్చుకొని నౌలి నభ్యసించుదురు. మరికొందరు ఉపవాసము, సాత్త్వికాహారము, ఎనిమా నలవాటు జేసికొని పొట్ట తగ్గగానే నౌలి నభ్యసించగలుగుచున్నారు.

అపానమును బయటకు నెట్టునట్టి నగ్నిసారమును బాగుగా నిత్య మభ్యసించుచున్నచో నౌలి భేదములన్నియును స్వాధీనమగునని యోగుల యనుభవముగానున్నది. బుద్ధిబలముచే నింకను పలువిధములుగా దీనిని సాధించువారును కన్పట్టుచున్నారు. కొందరు ఇతరులు నౌలిని జేయు చున్నపుడు చూచి వెంటనే చేయగలుగుదురు. నౌలి క్రియ తగు జాగ్రత్తతో నభ్యసించదగినదిగా నున్నది.

గజకరణి

ఉదరగత పదార్థముద్వమన్తి,
పవనమపాన ముదీర్యకంఠనాళే,
క్రమపరిచయవశ్యనాడిచక్రా,
గజకరణీతి నిగద్యతే హఠజ్ఞైః. — హఠయోగ ప్రదీపిక

ఏనుగు తొండముతో నీరు త్రావి తిరిగి బయటకు వదలిపెట్టినటుల గజకరణిలో చేయబడును. కనుక దీనిపేరు గజకర్మ, లేక గజకరణి అని వచ్చినది. దీనిని భోజనమునకు ముందుగనే చేయవలెను. విషయుక్తము లేక దూషితమగు భోజనము చేసినచో, భోజనము తరువాత కూడా చేయవచ్చును. (1) ప్రతిదినము దంతధావనము తరువాత కావలసినంత నీరు త్రాగి, నోటిలోనికి వ్రేళ్లు పోనిచ్చి, వాంతిచేసికొనవలెను. (2) చేతులతో మోకాళ్లు పట్టుకొని, తలను పూర్తిగా వంచి, నాభిక్రిందిభాగమును లోపలికి లాగుచున్నచో వాంతియగును. (3) మధ్యమనౌలిచేసి, తలను పూర్తిగా వంచినచో వాంతియగును. (4) వేపాకు తిని పొట్టనిండ నీరు త్రాగినచో వాంతియగును. (5) మిరియములు తిని ఉప్పునీరు త్రాగి వాంతిచేసికొన్నచో వాంతి తొందరగా వచ్చును. మంగకాయపొడి వేడినీళ్లలో కలిపి త్రాగినచో డోకు పూర్తిగా వచ్చునని ఆయుర్వేదములో నున్నది. ఇలా చేయుచుండగా సంకల్పమాత్రముననే నీటిని బయటకి వదలి పెట్టవచ్చును. లోపలికి వెళ్లిన నీటిని నౌలిచేసి, త్రిప్పి బయటకు వదలుట చాలా మంచిది. — స్వచ్ఛమైన నీరు వచ్చినచో, మలము ముఖముగుండా రాలేదని గ్రహించ వలెను. పైత్యప్రధానులకిది హితకరమైన క్రియ. దీనివలన ఆమాశయములో సంగృహీతమైనట్టియు, దూషితమగు పిత్తము జీర్ణముకాకుండా శేషించిన ఆహారరసము, వికృతమగు శ్లేష్మము, నీటిలో కలిసి వాంతితో కూడా బయటకు వచ్చును. కొంతజలము ఆమాశయములోనుండి ప్రేగులలోనికి వెళ్లిపోవును. కొంత సూక్ష్మనాడుల గుండా రక్తములో కలిసిపోవును. కాని దీనివలన కొంచెమైనను హాని లేదు. ఆ జలము మలమూత్రద్వారముల నుండియు, ప్రస్వేదరూపముగను, ఒకటి రెండు గంటలలో బయటకు వచ్చును. ఈ క్రియచేయువారు పాయసము, పులగము, పాలు, అన్నము

తీసికొనుట మంచిది. అజీర్ణము, ఎండలో తిరుగుట వల్ల కలిగిన పైత్యవృద్ధి, పిత్తప్రకోపజన్యరోగములు, జీర్ణమగు కఫవ్యాధి, క్రిములు, రక్తవికారము, ఆమవాతము, విషవికారము, చర్మవ్యాధులు మొదలగువాటిని పోగొట్టుటలో నీ క్రియ చాలా మంచిది.

తీవ్రమగు కఫప్రకోపము, వమనరోగము, అంత్రదుర్బలత, క్షత యుక్తమగు సంగ్రహణి, హృదయదౌర్బల్యము, ఉరఃక్షతాది రోగములందు నీ క్రియను చేయగూడదు. ఇదేవిధముగా అవసరము లేనప్పటికిని దీనిని నిత్యము చేయగూడదు. శరదృతువులో పిత్తము వృద్ధిచెందుచుండును. కనుక ఇట్టి సమయములో నావశ్యకతానుసారముగా దీనిని చేయవచ్చును. దీనిని ఘేరండనాథుడు చెప్పలేదు. ఘేరండనాథుడు చెప్పిన క్రియలను స్వాత్మారాముడు స్వీకరించలేదు. కాని ఇద్దరూ చెప్పిన క్రియలు, స్వరూపము, స్వభావాదులలో కలియునట్లున్నందున భేదము వ్రాయబడుచున్నది.

1. గజకరిణిలో త్రాగిన నీటిని క్రక్కవలయును — స్వాత్మారాముడు చెప్పినది.

2. వారిసారములో త్రాగిన నీటిని ఆసనముతో వదలివలయును.

3. వ్యుత్క్రమకపాలభాతి — ముక్కులతో నీరు త్రావి నోటితో వదలుట, తిరిగి నోటితో కూడా త్రాగి ముక్కులతో వదలవలెను.

4. మాతంగినీముద్ర - నీటిలో కంఠమువరకు నిలబడి, ముక్కులతో నీరు త్రావి, నోటితో వదలుటయు, తిరిగి నోటితో త్రాగి, ముక్కులతో వదలుటయు నున్నది.

ఈ భేదములను బాగుగా గుర్తించవలయును. 2, 3, 4లు ఘేరండనాథుడు చెప్పినవి.

కపాలభాతి

భస్త్రావ ల్లోహకారస్య, రేచపూరౌ ససంభ్రమౌ,
కపాలభాతి ర్విఖ్యాతా కఫదోషవినాశినీ. — హఠయోగప్రదీపిక

కమ్మరవాని కొలిమితిత్తివలె మిక్కిలి వేగముగా, క్రమముగా రేచక పూరకాత్మకమైన ప్రాణాయామమును శాంతిపూర్వకముగా చేసినచో కఫ దోషములను నశింపజేయునని యోగశాస్త్రమందు వ్రాయబడియున్నది. అనగా కొలిమి తిత్తులను ఒకటి తరువాత ఒకటిని గాలిపూరించి వదలు నటుల రేచకపూరకములు చేయవలెనని తాత్పర్యము. కొందరు రెండు ముక్కులతో నొకేసారిగా రేచకపూరకములను కొద్ది ప్రమాణముతో పొత్తి కడుపును నొక్కుచు చేయవలెనని తమ గ్రంథములలో పైదానిని మార్పుచేసి వ్రాసినారు. ఘేరండనాథుడు దీనికి భిన్నముగా చెప్పుచున్నాడు. దీనిని వాతక్రమ కపాలభాతి యనినాడు. దానిక్రమ మిటులున్నది.

> ఇడయా పూరయేద్వాయుం, రేచయేత్పింగళాఖ్యయా,
> పూరయేద్వా పింగలయా పునశ్చంద్రేణ రేచయేత్.
> పూరకం రేచకం కృత్వా వేగేన, న తు చాలయేత్,
> ఏవమభ్యాసయోగేన కఫదోషం నివారయేత్.

మొదట వామనాసికతో మెల్లగా పీల్చి, కుడినాడితో మెల్లగా వదల వలెను. మరల కుడిముక్కుతో మెల్లగా పీల్చి, ఎడమ ముక్కుతో మెల్లగా వదలవలెను. ఇటులచేసినచో కఫదోషములు ఇరువదియు నశించును. రేచకపూరకములు మెల్లగా చేయవలయు ననునది గమనించదగినది. ఇటుల భిన్నభిన్నమగు పద్ధతిలో కపాలభాతి యున్నది. భస్త్రికలో ఒకముక్కుతోనే రేచకపూరకములు చేయవలెను. సాంకర్యము లేకుండుటకయి స్వరూ పమును గ్రహించవలయును. దీనికి కపాలభాతి యని పేరుపెట్టినారు. సుషుమ్నలోనుండి పుప్పుసకోశమునుండి శ్వాసనాళము ద్వారా మాటిమాటికి కఫము బయటకు వచ్చుచుండినను, పీనసరోగమున్నను సూత్రనేతి, ధౌతి క్రియలవలన తగినంత శోధనము జరుగదు. ఇట్టి సమయమందు కపాలభాతి లాభదాయకమై యున్నది. ఈ క్రియవలన పుప్పుసమందును, కఫవాహిక నాడులన్నిటిలోను పోగైన కఫము భస్మీపటలమగును. కొంత చెమట ద్వారా బయటకువచ్చును. ఇందువల్ల పుప్పుసకోశములు పరిశుద్ధములై, బలిష్ఠము లగును. సుషుమ్నానాడి మస్తిష్కము, ఆమాశయము పరిశుద్ధములగును. జీర్ణశక్తి హెచ్చును. కాని ఉరఃక్షతము, హృదయ దౌర్బల్యము, వాంతులగుట,

హృల్లాసము, ఎక్కిళ్లు, స్వరభంగము, మానసికచాంచల్యము, తీవ్రజ్వరము, నిద్రలేక పోవుట, ఊర్ధ్వరక్తపిత్తము, ఆమ్లపిత్తము మొదలగు రోగములందును, యాత్రలందును, వర్షము కురియునపుడును దీనిని చేయగూడదు. ఈ క్రియ మరింత వేగముగా చేసినచో, నాడులయం దాఘాతము కలుగ వచ్చును. శక్తికి మించి యధిక ప్రమాణములు చేసినచో, పుప్పుసకోశములు శిథిలములై వాయువును బయటకు నెట్టు శక్తి తగ్గిపోవును. ప్రాణశక్తి కూడా తగ్గిపోయి పుప్పుసకోశములో శేషించిన వాయువు మాటిమాటికి, త్రేపులరూపములో నోటినుండి బయటకు వెడలుచుండును. ఊపిరితిత్తులు బలహీనముగా నున్నవారు కపాలభాతి, భస్త్రిక, ఉజ్జాయిలను చేయగూడదు అని కువలయానందస్వామి ప్రాణాయామము అను గ్రంథమందు వ్రాసినారు.

కపాలము మురికిగా నున్నచో భావములు కూడా కలుషితముగానే యుండును. కపాలము (మస్తిష్కము) శుభ్రమైనచో, భావములు గూడ స్వచ్ఛములగును. కపాలశోధనము చేయునదిగాన దీనికి కపాలభాతి అను పేరు గల్గినది. ఘేరండనాథుడు దీని నింకను విపులీకరించినాడు. ఆ క్రమ మిటులున్నది.

వాతక్రమేణ వ్యుత్క్రమేణ శీత్క్రమేణ విశేషతః,
భాలభాతిం త్రిధా కుర్యాత్ కఫదోషం నివారయేత్.

వాతక్రమము, వ్యుత్క్రమము, శీత్క్రమము అని కపాలభాతి మూడు విధములుగానున్నది. ఇందు వాతక్రమము మొదట వ్రాయబడినది. మిగిలినవి వ్రాయబడుచున్నవి.

వ్యుత్క్రమ కపాలభాతి:

నాసాభ్యాం జలమాకృష్య పునర్వక్త్రేణ రేచయేత్,
పాయం పాయం వ్యుత్క్రమేణ శ్లేష్మదోషం నివారయేత్.

నాసారంధ్రములలో నీరు త్రాగి నోటితో వెడలించుము. అదే విధముగా నోటితో నీరు త్రావి ముక్కురంధ్రములతో వదలినచో, వ్యుత్క్రమ కపాలభాతి యగును. దీనివల్ల కూడా కఫరోగములన్నియు నశించును.

శీత్క్రమ కపాలభాతి:

శీత్కృత్య పీత్వా, వక్త్రేణ నాసానాళై ర్విరేచయేత్,
ఏవ మభ్యాసయోగేన కామదేవసమో భవేత్.
న జాయతే చ వార్ధక్యం, జరానైవ ప్రజాయతే,
భవేత్ స్వచ్ఛందదేహశ్చ కఫదోషం నివారయేత్.

పైవిధముగానే నోటితో శీత్కారము జేయుచు, నీరు త్రాగి రెండు నాసారంధ్రములతోను బయటకు వదలుచుండవలెను. దీనిని శీత్క్రమ కపాలభాతి యందురు. ఈ క్రియ కఠినమైనదేగాని యసాధ్యము మాత్రము గాదు. కొందరు ఎడమ ముక్కుతో నీరుత్రాగి కుడిముక్కుతోను, కుడి ముక్కుతో త్రాగి ఎడమ ముక్కుతోను వదలిపెట్టెదరు. మస్తిష్కమును శుభ్రపరచుట కిటుల క్రియలు వృద్ధిచెందినవి. ఈ కపాలభాతివలన సౌంద ర్యము హెచ్చును, వృద్ధాప్యము నశించును. కఫరోగములన్నియు నశించును. శరీరమందు సౌందర్యము స్థిరముగా నుండును. పైత్యరోగులకు దీనివలన చాలా తొందరగా ఫలము చేకూరును. ఈ మూడింటిని అభ్యసించుటవల్ల మస్తిష్కములోని రోగము లన్నియు నశించి ఆరోగ్యము లభించును. కాలు ష్యము వదలుటచే భావపరంపరలు స్వచ్ఛములగును. భావము స్వచ్ఛముగా నున్నచో వీర్యము (బిందువు) జయించబడి జితేంద్రియుడగును. అన్నిటికి భావమే మూలభూతమై యున్నది. కనుక భావరక్షణమునకై కపాలభాతి యనుసరించదగినదియై యున్నది. కపాలభాతి సిద్ధించినచో భస్త్రిక తేలికగా కుదురును.

త్రాటకము

నిమేషోన్మేషకం త్యక్త్వా సూక్ష్మ సూక్ష్మం నిరీక్షయేత్,
పతన్తి యావదశ్రూణి త్రాటకం ప్రోచ్యతే బుధైః.
ఏవ మభ్యాసయోగేన శాంభవీ జాయతే ధ్రువమ్,
నేత్రరోగాః వినశ్యన్తి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే. — ఘేరండసంహిత

నిరీక్షే న్నిశ్చలదృశా సూక్ష్మసూక్ష్మం సమాహితః,
అశ్రు సంపాతపర్యన్త మాచార్యై స్త్రాటకం స్మృతమ్.
— హఠయోగ ప్రదీపిక

సాధకుడు ఏకాగ్రచిత్తుడగుచు, సూక్ష్మ లక్ష్యమును కనులవెంబడి నీరుకారువరకు రెప్పవాల్చక చూచుచుండవలెను. త్రాటకము సిద్ధించినచో శాంభవిముద్ర సిద్ధించును. కంటిజబ్బులు తొలగును. దీనిని యోగులు త్రాటకమనినారు. త్రాటకమును గూర్చి భక్తిసాగరములోనిటుల వ్రాసెను. దాని క్రమమిది - రెప్పవాల్చక సూక్ష్మలక్ష్యమును కనులవెంబడి నీరు కారువరకు చూచుచుండవలెను. ఇది త్రాటకమైయున్నది. భ్రూమధ్యమందు చూచుట కూడ త్రాటకమే యగును. తెల్లని గోడమీద ఆవగింజతో సమానమైన నల్లని చిహ్నముంచి, దానిమీద దృష్టిని నిల్పుచుండగా చిత్తము సమాహితమై, దృష్టికి శక్తి కలుగును. మెస్మరిజములో కలుగు శక్తి త్రాటకమువల్ల కూడా కలుగును.

మోచనం నేత్రరోగాణాం తంద్రాదీనాం కపాటనమ్,
యత్నత స్త్రాటకం గోప్యం యథా హాటకపేటకమ్.

— హఠయోగ ప్రదీపిక

త్రాటకము నేత్రరోగములను పోగొట్టును. మగత మొదలుగా గల వాటిని శరీరములోనికి రానివ్వదు. లోకములో బంగారపు పెట్టెను దాచు కొనినటుల, త్రాటకమును దాచుకొనవలెను. ఉపనిషత్తులలో ఆంతరికము, బాహ్యము, మధ్యమము — అను మూడు లక్ష్యములు త్రాటకమునకు చెప్పబడినవి. ఆ మూడు భేదములును దిగువ వ్రాయబడుచున్నవి.

(1) కనులు మూసికొని, కనుగ్రుడ్డుల వృత్తిని హృదయమందుగాని, భ్రూమధ్యమందుగాని నిల్పుటను ఆంతరిక త్రాటకమందురు. ఈ యాంత రిక త్రాటకమునకును, ధ్యానమునకును, కొన్ని యంశములందు 'సమభావ మున్నది. భ్రూమధ్యమందు త్రాటకము చేయుటవల్ల ప్రారంభములో కొన్ని రోజులవరకు కపాలమందు (మస్తిష్కము) నొప్పికలుగును. కనుబొమ్మలు చంచలములగును. కాని కొలది రోజులు గడచినపిమ్మట, నేత్రవృత్తి స్థిర మగును. హృదయమందు దృష్టి నిల్పువారికిట్టి ప్రతికూలత లేదు, కలుగదు కూడా.

(2) చంద్రుడు, కాంతిగల నక్షత్రములు, తృణాచ్ఛాదిత పర్వత శిఖరములు, లేక దూరవర్తిలక్ష్యమందు దృష్టిని స్థిరపరచుటను బాహ్యత్రాటక మందురు. సూర్యుని మీద దృష్టి నిలుపరాదు. సూర్యునియందును, నేత్రములందును ఒకే విధమగు తేజస్సు ఉండుటచేత, (వలన) గొప్ప తేజస్సు గల సూర్యునిచే నేత్రతేజస్సు ఆకర్షించబడును. కన్నులు రెండు మూడు నెలలలోపలనే తేజోవిహీనములగును. సూర్యుని మీద త్రాటకము చేయదలచినచో నీటియందు ప్రతిఫలించిన బింబము మీద దృష్టి నిగుడ్చవలెను. ఇదే విధముగా దూరవర్తి పదార్థమందు దృష్టి నిగుడ్చుటను బాహ్య త్రాటకమందురు.

(3) నల్లని సిరాతో కాగితము మీద వ్రాయబడిన ఓంకారము, బిందువు, ఇష్టదేవతామూర్తి, భగవంతుని చిత్రము, మైనపువత్తి ప్రకాశము వల్లగాని, మంచినూనెతోగాని వెల్గుచున్నవర్తి (వత్తి) కాంతివల్లగాని, ప్రకాశిత మైన ధాతుమూర్తి నాసాగ్రము సమీపవర్తిలక్ష్యము — వీటిమీద దృష్టిని స్థిరపరచుటను మధ్యమ త్రాటకమందురు. కేవలము భ్రూమధ్యమందు ప్రారంభములో కన్నులు తెరచి ఎక్కువసేపు చూచినచో నేత్రనాడులు దుర్బలములై నేత్ర శక్తి తగ్గిపోవును. దగ్గరచూపు (Shortsight) వచ్చును. ఈ మూడువిధములైన త్రాటకములకు అధికార తారతమ్యముగలదు. ఎవరు పిత్తప్రకృతి గలవారో, ఎవరి మస్తిష్కము నేత్రములు, హృదయము — వీటియందు మంటగలదో, నేత్రములందు పువ్వువేయుట, ఉబ్బుట, మంట మొదలగు నే యితర రోగములున్నను, వారు ఆంతరిక త్రాటకమున కధికారులు. పైన పేర్కొనబడినవారు బాహ్యత్రాటకము చేసినచో, నేత్ర ములకు హానికల్గును. ఎవరి దృష్టి దూరమందలి వస్తువులను జూడజాలదో, ఎవరు వాతతత్త్వముగలవారో, వీర్యదోషము గలదో, వారు సమీపస్థమగు మూర్తి మొదలగువాటిమీద త్రాటకము చేయగూడదు. చంద్రుడు మొదలగు నుజ్జ్వల లక్ష్యములమీద, త్రాటకము చేయవలెను. ఎవరి దృష్టి దోష రహితమో, త్రిధాతువులు సమముగా నున్నవో, కఫప్రధానులో, నేత్రజ్యోతి పూర్ణముగానున్నదో - వారు మధ్యమత్రాటకమును జేయవలెను. ఎవరికి రెండు మూడు సంవత్సరములకు పూర్వము ఉపదంశము (సవామేహము)

గనేరియా రోగములు కలిగినవో లేక ఆమ్లపిత్తము, జీర్ణజ్వరము, విషమ జ్వరము, మజ్జాతంతు వికారము, పిత్తాశయవికారము మొదలైన బాధలచే పీడితులో లేక పొగాకు, గంజాయి మొదలైన దుర్వ్యసనములు గలవారో వారేవిధమైన త్రాటకమును చేయగూడదు. ఇదేవిధముగా మానసిక చింత, క్రోధము, శోకము గలవారు, గ్రంథాధ్యయనము చేయువారు, ఎండలో కూర్చొనువారు, చలిమంట వేసికొనువారు కూడా త్రాటకక్రియయందు ప్రవేశించరాదు. పాశ్చాత్యుల ననుకరించుచు, కొంతమంది మద్యపానము, మాంసాహారము ఆమ్లము మొదలగు నపథ్యపదార్థ భక్షణము చేయుచు, మెస్మరిజమ్ సిద్ధిచేయుటకు త్రాటకము చేయుచున్నారు. ఈ యభ్యాసము సంపూర్ణమైనది కాదు. అనేకమందికి కళ్లు చెడిపోయినవి, అనేకమందికి పిచ్చి ఎత్తినది. కనుక పథ్యముచేయువారే సిద్ధిని బడయుజాలుదురు. యమనియమ పూర్వకమైన, ఆసనాభ్యాసమువల్ల, నాడీమండలము మృదువైన పిమ్మటనే త్రాటకము చేయవలెను. కఠినమగు నాడులకు తొందరగా దెబ్బ తగులును. త్రాటకము చేయగోరువారు, ఆసనములు సిద్ధించిన పిమ్మటనే, నేత్రవ్యాయామము లభ్యసించుట మిక్కిలి గుణదాయకమై యున్నది. ప్రాతఃకాలమందు శాంతిపూర్వకముగా దృష్టిని మెల్లమెల్లగా, కుడి ఎడమలకు, క్రిందకు పైకి త్రిప్పుటను నేత్ర వ్యాయామమందురు. ఈ వ్యాయామమువలన, నేత్ర నాడులు మృదువగును, దృఢపడును. దీని తరువాత త్రాటకము చేయుటవల్ల, నేత్రములకు హానివాటిల్లునను భయము తగ్గిపోవును. త్రాటకాభ్యాసము వలన నేత్రములకు, మస్తిష్కమునకు ఉష్ణత చేకూరును. కాన నిత్యము జలనేతి చేయవలెను. ప్రతిరోజును త్రిఫలముల నీటితోను, గులాబి నీటితోను నేత్రములను కడుగవలయును. భోజనమందు పైత్యవర్ధకములగునట్టియు, మలబద్ధకము చేయునట్టియు పదార్థములను సేవింపరాదు. కన్నులవెంబడి నీరుకారిన పిమ్మట, ఆ రోజున రెండవసారి తిరిగి త్రాటకము చేయగూడదు. కేవలము ప్రాతఃకాలమందు ఒక్కసారియే చేయవలెను. వాస్తవముగా త్రాటకమునకనుకూలమగు కాలము రాత్రిపూట రెండుగంటలు మొదలు అయిదు గంటలవర కుపయుక్త మైనది. శాంతమగు కాలమందు మనసున కేకాగ్రత చాలా తొందరగా కలుగదొడగును. ఒకటిన్నర సంవత్సరము నియమితముగా

త్రాటకము చేసినచో సాధకుని సంకల్పములు సిద్ధించ మొదలుపెట్టును. ఇతరుల హృదయమందలి భావములు గోచరించును. పదార్థములు చాలా దూరమందున్నప్పటికిని, దగ్గరనే యున్నటుల గోచరించును. హృషీకేశము నందలి శివానందసరస్వతిస్వామి ఇటుల వ్రాసిరి — త్రాటకము వలన ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధి చెందును. దూరదర్శనము కలుగును. నియమము, పథ్యము లేకుండా త్రాటకము చేయువారికే దోషములు కల్గుచుండును. త్రాటకమునకు ఆకుపచ్చని వస్తువు, నల్లని ఆకాశము, పచ్చనివస్తువు, శ్వేతవస్తువులు లక్ష్యములుగా నున్నవి.

త్రాటకసంబంధి వ్యాయామము:

1. ప్రాతఃకాలమందు లేవగానే, కళ్లను తెరచి, చల్లని నీటితో, బాగుగా చల్లి తడుపుము. త్రిఫలముల నీటితో తడుపుట మరింతమంచిది. ఈ క్రియవల్ల నేత్రములకు ఆరోగ్యము, దివ్యమగు శక్తియు కలుగును.

2. యోగులు కొన్ని రకములగు నోషధులతో కాటుక తయారుచేసి కనులకు పెట్టుకొందురు. దానివలన వారి కన్నులకు దివ్యమగు శక్తి కలుగును.

3. ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలమందు బ్రహ్మరంధ్రము మీద పరిశుభ్రమైన నీరు పోసి, కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో రుద్దుము.

4. ముక్కుతో నీరు త్రాగుటవల్ల కూడా అపూర్వమగు లాభము కల్గును

5. కనురెప్పలను కదల్చక, లోపలభాగమును (గ్రుడ్డును) కుడి ఎడమలకు త్రిప్పుము.

6. పైవిధముగా నేత్రములను క్రిందకును పైకిని త్రిప్పవలయును.

7. అదేవిధముగా కండ్లలోపలి భాగమును గుండ్రముగా త్రిప్పుము.

8. కండ్లను త్రికోణముగాను, చతుష్కోణముగాను త్రిప్పగలిగినచో చాలా లాభము కలుగును.

9. పైనవ్రాసిన నాలుగు విధములగు సాధనలు చేసిన పిమ్మట, రెండు నేత్రములను బాగా తెరచి విస్తరించుము.

10. రెండు నేత్రములను గట్టిగా మూసి, రెండు నిముషములు పై వ్యాయామములవల్ల కళ్లయందు కల్గిన కంపమును పరిశీలింపుము.

11. ఇప్పుడు రెండు నేత్రములను ఒక్కసారిగా తెరిచి చూపును సుమారు అయిదు, ఆరు బారల ఎత్తున ఆకాశమందు నిలబెట్టుము.

12. పై స్థితిలో 20 లేక 25 సెకన్లు ఉండి నేత్రములను అయిదు ఆరు బారలు క్రిందుగా నిలబెట్టుము.

13. ఇప్పుడు భూమినుండి నేత్రములను తొలగించి అయిదు బారల దూర మున కళ్లను అడ్డముగా త్రిప్పి, కుడివైపున నిలబెట్టుము. ఎడమ వైపున బొత్తుగా ఒత్తిడి, నేత్రప్రసారము లేనటుల నిలబడుము.

14. ఇదేవిధముగా కుడివైపు నుంచి తొలగించి, ఎడమవైపున నిలబెట్టి, శక్తినంతయు ఎడమ నేత్రము మీదనే యుంచవలెను.

15. పై వ్యాయామములన్నియు చేసి, రెండు నేత్రములను మూసికొని, ఏకాగ్రతతో రెండుచేతులతో రెండు కణతలమీద మెల్ల మెల్లగా కొట్టవలెను లేక మూయవలెను. ఈ క్రియవలన కళ్లమీద మంచి ప్రభావము పడును. పూర్వోక్త వ్యాయామములన్నింటివల్ల, నేత్ర ములకు దివ్యమగు శక్తి కలుగును. ఆకర్షకశక్తి, స్తంభనశక్తి, సమ్మోహనశక్తి మొదలైన దివ్యశక్తులు కలుగును. కళ్లజోడుతో సంబంధము తీరిపోవును. ప్రస్తుతము త్రాటకము యొక్క భిన్న భిన్న లక్షణములు తెల్పబడుచున్నవి. ఏ వస్తువులమీద త్రాటకము చేసిన లాభమధికముగాను, హాని తక్కువగానుండునో, ఆ వస్తువులే యిచ్చట చెప్పబడుచున్నవి.

(1) నల్లని వస్తువు మీద ఒక కంచుపాత్రలో కొలదిగా వరపిడిపట్టిన లింగమును నీటిలో నుంచి త్రాటకము చేసినచో మిక్కిలి లాభము

కల్గును. ఇదేవిధముగా సాలగ్రామ శిలమీదకూడా త్రాటకము చేయ వచ్చును.

(2) ఒక అడుగు పొడవు వెడల్పు గలదియు, మెరయుచున్న కాగితము మీద నిగనిగలాడుచున్న నల్లని సిరాతో ఒక అంగుళము కైవారముగల గుండ్రని బొట్టు పెట్టి, ఎదురుగా నున్న గోడమీద $1\frac{1}{4}$ బారెడు దూరమున వ్రేలాడదీసి, దానిమీద దృష్టిని స్థిరపరచినచో, త్రాటక మతి శీఘ్రముగా సిద్ధించును. ఈ త్రాటకమును ఒకటి, రెండు రోజులు చేసినచో అతి సుందరమైన ఒక తేజస్సు బొట్టునకు నాలుగు వైపుల తిరుగ మొదలుపెట్టును. అయిదారు రోజుల లోపలనే ఈ ప్రకాశము బొట్టుమీదకు వచ్చి కప్పివేయును. కాని ఈ తేజస్సు చంచలముగా నుండును. ఇప్పుడు పలుతెరంగులగు రంగులు కనబడ మొదలుపెట్టును. సాధకుని మనస్సు కూడా దీనిని కోర మొదలుపెట్టును. కళ్లు కూడా అలసటను మరచిపోయినట్లుండును. మనస్సును నేత్రములలో నైక్యము చేసి, పూర్వోక్తమగు తేజస్సును, తన ఇష్టానుసారము సాధకుడు నిలబెట్టుటకు ప్రయత్నించవలెను. 10, 15 రోజులలోపలనే ప్రకాశము సంకల్పానుసారము నిలుబడ మొదలుపెట్టును. మెస్మరిజము సిద్ధించుట నదియే. పూర్వోక్తమగు సంకల్పము లేక సిద్ధి కలిగినంతమాత్రమున త్రాటకమున సంపూర్ణ పండితుడైనటుల తలంచగూడదు. కాగితము, దానిమీద నున్న బొట్టుకూడా తేజోరూపముగా కనబడునంతవరకు ప్రకాశ మును వృద్ధిచేయవలెను. దీని తరువాత నేత్రదృష్టిని మానసిక సంకల్పముతో సూదికొనవలె తీక్ష్ణముగా జేసి, బొట్టును భేదించ వలెను. ఇదికాగానే, సాధకుడు తలంచిన సంకల్పములు (భావములు) సిద్ధించ మొదలుపెట్టును. బొట్టుకవతల నానందనగరమున్నటుల గోచరించును. చెప్పుటవల్ల ప్రయోజనము లేదు. సాధన చేసి చూచినగాని యథార్థము తెలియదు. బొట్టుకవతల నున్న దృశ్యము గోచరించుట - కనబడుటయే త్రాటకము యొక్క పూర్ణసిద్ధియై యున్నది.

శ్వేతవస్తువుమీద త్రాటకము:

శ్వేతవస్తువు మీద త్రాటకము - చంద్రుని మీదనే చేయువలయును. ఈ త్రాటకమువలన నిస్తేజమగు నేత్రములు గూడా తేజస్సు పొంద మొదలుపెట్టును. నేత్రతేజస్సు వృద్ధిచెందుటకు చంద్రుని కంటే మించిన త్రాటకము లేదు. చంద్రుని మీది త్రాటకము వలన స్వప్నదోషములు తొలగిపోవును. చంద్రునకు, మనస్సునకు, తండ్రి కొడుకు సంబంధముండుటచే మనస్సు కేకాగ్రత శీఘ్రముగా సిద్ధించును. చంద్రుడు లేనపుడు పరిశుద్ధమగు వెన్నరాశిమీద కూడా త్రాటకము చేయుటచే లాభము కలుగును. ఏ రోజున గొప్ప యంధకారములో గూడా ధ్యానించినతోడనే చంద్రుడు కనబడ మొదలుపెట్టునో, కన్నులు మూసికొన్నప్పటికినీ పగటియందు కూడా చంద్రదర్శనమగునో అదియే త్రాటకసిద్ధి యని గ్రహించవలెను. ఈ స్థితిలో నేత్రములు దివ్యాకర్షణశక్తిని పొందుటయేగాక, మానసికమగు దివ్యమైన సిద్ధులు కూడా సంప్రాప్తించును.

ఆకుపచ్చని త్రాటకము:

పైవిధముగానే త్రాటకము కొరకు చిగిర్చిన, ఆకుపచ్చని, ఆకర్షణీయమగు వృక్షమును నిర్ణయించుకొని, ప్రాతఃకాలమందును, సాయంకాలమందును $1\frac{1}{4}$ బారెడు దూరమున కూర్చొని దృష్టినినిగుడ్చవలయును. దీనివల్ల నేత్రబలము హెచ్చి మనస్సునకేకాగ్రత వృద్ధి చెందును. తులసి, వేప చెట్టుమీద త్రాటకము చేసినచో చాలామంచిది. లేనిచో ఏ చెట్టుమీదనైనా చేయవచ్చును.

ఆకాశత్రాటకము:

ప్రాతఃకాలమందు సూర్యోదయము మొదలు మూడు గడియలు ప్రొద్దు ఎక్కువరకు ఆకాశము మీద స్థిరపరచి త్రాటకము చేయవలెను. ఈ త్రాటకము వల్ల సాధకుని నేత్రములనుండి ప్రకాశము తీగగా నేర్పడి, ఆకాశముతో కలియును. ఈ తీగ పూర్తిగా తయారయిన పిమ్మట ఇష్టవస్తువును ధ్యానము చేసినచో, ఆ వస్తువు ఈ తంతువుయొక్క అగ్రభాగమందు — అనగా ఆకాశముతో కలియు తీగకొనమీద కనబడును.

దానిని చూడగానే సాధకుని మనస్సు ఆనందముతో పరిప్లావితమగును. చాంచల్యము సంపూర్ణముగా తగ్గి, శాంతి ననుభవించ మొదలు పెట్టును.

పచ్చని త్రాటకము:

సాధకుడు తన యెదుట మానసిక కల్పనతో యందమైన కాగితము మీద, పచ్చని బంగారు రంగుగల, కుంకుమ పువ్వురంగుగల సిరాతో 'ఓం' అని వ్రాసి త్రాటకము చేయవలెను. దీనిని తన హృదయమందే చేయగల్గినచో మరింత లాభము కలుగును.

ఎర్రని త్రాటకము:

అప్పుడు వికసించిన గులాబి పువ్వును ఎదుట పెట్టుకొని సంకల్పముతో త్రాటకము అనగా ఈ పుష్పము ఒక నిమిషములోపల నేత్రతేజస్సువల్ల ఎండిపోయినదని చేసినచో, ఏ రోజున దివ్యమగు తేజస్సు సాధకుని నేత్రము లందుద్భవిల్లునో, ఆ రోజుననే సంకల్ప మాత్రమున పుష్పము ఎండిపోవును. తిరిగి భగవంతుని మీద నమ్మకముంచి శ్రద్ధతో తిరిగి జీవింపజేయుటకు ప్రయత్నించవలెను. దీనిలో దైవానుగ్రహమువల్ల సాఫల్యము చేకూరును. పూర్వోక్తమగు త్రాటకము చేయుటచే, సింహము నాకర్షించు దివ్యతేజస్సు ఉద్భవిల్లును. దివ్యముద్ర తనంతట తానే జనించును. అరణ్యములలో కొండ గుహలలోను నివసించు సిద్ధులిటులనే క్రూరమృగములను స్వాధీనము చేసికొనెదరు. కాని వీర్యహీనులగు పురుషున కిది సులభము కాకపోగా హానిప్రదము మాత్రమగును. పవిత్రత, బ్రహ్మచర్యము, సదాచారమును ధారణము చేయుచునే దీని నాచరింపవలెను. విపరీతమగు నాచరణముగలవారు విపరీతఫలమునే పొందుదురు.

ఆదర్శ త్రాటకము:

సాధకుడు తన ఎదుట అద్దముంచుకొని, దానిమధ్య ప్రతిఫలించు నటుల నేతి దీపముంచి, అద్దముయొక్క మధ్యభాగమందు, అత్తరు మొదలగు వాటిని ఒక బొట్టువేసి, ప్రతిఫలించిన దీపపు శంఖాకృతిని 15 నిముషములవరకు ప్రారంభములో రెప్పవాల్చక (త్రాటకము) చూచుచుండవలెను.

ప్రారంభదశలో కనులవెంబడి, వెచ్చని నీరు కారును. ఒకవారము లోపల అది ఆగిపోవును. అశ్రువులు కన్నుల నావరించి కనుబడక పోయినను భయములేదు. కన్నులను తుడుచుకొని అభ్యాసము చేయుచుండవలెను. 15 ని॥ మొదలుకొని క్రమముగా $1\frac{1}{4}$ గంటవరకు సమయమును పెంచవలెను. అర్ధగంట వరకు రెప్పవాల్చకుండా చూడగల్గినచో ఇష్టదేవతాదర్శనము, సంభాషణము కలుగును. త్రికాలజ్ఞానము మొదలగు చమత్కారములు గల్గును. వీటియందు లక్ష్యముంచక, పరమాత్మనే ధ్యానించినచో, కృతార్థత కలుగును. ఇతర శబ్దములను వినకుండుటకై కర్ణముద్ర చేయవలెను. చిత్తవృత్తినిరోధము జేసి మౌనము ధరించవలెను. (1) కుంకుమ పువ్వు (2) ఏలకులు (3) జాజికాయ — వీటిని సమభాగములుగా గ్రహించి, మెత్తగా చూర్ణముజేసి, వస్త్రగాళితము జేసి, పట్టువస్త్ర ఖండమందు పెట్టి కుట్టవలెను. దానిని చెవిలో దూర్చి, పైన మైనము పొదగవలెను. అది చెవులలో పట్టునట్లుండవలెను. ఇదియే కర్ణముద్రయగును.

త్రాటకమును గూర్చి ప్రకృతి వైద్యుల యభిప్రాయమిటులున్నది.

త్రాటకమువల్ల నేత్రకండరములకు బాగుగా పరిశ్రమగల్గి, దూరదృష్టి, దగ్గర దృష్టి, చత్వారము మొదలగునవి నివారణము కాగలవు.

ముద్రలు

ఇయం తు మధ్యమా నాడీ దృఢాభ్యాసేన యోగినామ్,
ఆసన ప్రాణ సంయామముద్రాభిః సరళా భవేత్.

— హఠయోగ ప్రదీపిక

ఆసనములు, ప్రాణాయామము, ముద్రలు వీటి నభ్యసించుటచే, సుషుమ్నా నాడియందు కుండలినీ శక్తి సంచారము కల్గును. వాయు ధారణతో గూడిన యాసనములే, ముద్రలు, బంధములు, వేధలు అను నామాంతరములచే పిలువబడుచున్నవి. 'ముద్రయా స్థిరతా చైవ', అను ప్రమాణమువలన ముద్ర లభ్యసించిన మానసికస్థైర్య మేర్పడునని తెలియు చున్నది.

ఇదం తు ముద్రాపటలం కథితం చండకాపాలే,
వల్లభం సర్వసిద్ధానాం జరామరణ నాశనమ్.
ముద్రాపటలం హ్యేతత్సర్వవ్యాధివినాశనమ్,
తస్య నో జాయతే మృత్యుః నాస్య జరాదికం తథా.
నాగ్ని జలభయం తస్య వాయోరపి కుతో భయమ్,
కాసశ్వాసప్లీహకుష్ఠం శ్లేష్మరోగాశ్చ వింశతిః.
ముద్రాణాం సాధనాచ్చైవ, వినశ్యన్తి న సంశయః,
నాస్తి ముద్రాసమం కించిత్సిద్ధిదం క్షితిమండలే.

— ఘేరండసంహిత

సిద్ధులకు ముద్రలు ప్రియమైనవి. ఇవి జరామరణములను, సర్వ వ్యాధులను నశింపజేసి జఠరాగ్నిని వృద్ధిజేయును. కాయకల్పమువలన వైద్యులును, రససిద్ధివలన సిద్ధులును, లంబికవలన యోగులును చిరజీవిత మును సంపాదింతురు. పంచభూత సిద్ధి కలిగిన పిమ్మట మృత్యువును గూడా సాధకుడు జయించగలుగును. ఈ లోపల కాసశ్వాసలు, ప్లీహ వృద్ధి, కుష్ఠు, ఇరువది రకములగు శ్లేష్మరోగములును ముద్రాభ్యాసమువలన నశించుననుటలో సందేహము లేదు. భూమండలములో ముద్రలకంటే సిద్ధిప్రదమైనది వేరొండుకానరాదు. ముద్రలు భుక్తిముక్తి దాయకములు – ఇవి హఠయోగాంగములనియు, రాజయోగాంగములనియు, మంత్ర యోగాంగములనియు మూడు విధములుగా నున్నవి. హఠయోగముద్రలు ఘేరండసంహితలో ఇరువది అయిదు చెప్పబడినవి.

(1) మహాముద్ర (2) నభోముద్ర (3) ఉడ్డీయానము (4) జాలంధరము (5) మూలబంధము (6) మహాబంధము (7) మహావేధ (8) ఖేచరి (9) విపరీతకరణి (10) యోనిముద్ర (11) వజ్రోళి (12) శక్తి ధారిణి (13) తాటాకి (తడాకి) (14) మాండూకీ (15) శాంభవి (16) పంచభూతముద్రలు - *[5]* (21) అశ్విని (22) పాశిని (23)కాకీముద్ర (24) మాతంగి (25) భుజంగిని.

శివసంహితలో 11 ముద్రలు చెప్పబడినవి

(1) యోనిముద్ర (2) మహాముద్ర (3) మహాబంధము (4) మహావేధ (5) ఖేచరి (6) జాలంధరము (7) మూలబంధము (8) విపరీతకరణి (9) ఉడ్డీయానము (10) వజ్రోలి - సహజోలి - అమరోలి - (11) శక్తిచాలనము. మనస్సును ధ్యానధారణ సమాధుల కనుకూలముగా జేయుటకు రాజయోగముద్ర లుపకరించును. ఇవి ప్రధానముగా దృష్టిని నిల్పి దాని మూలమున మనసున కేకాగ్రత సంపాదించుచున్నవి. అపుడు శ్వాసరోధము కూడా కలుగుచున్నది. ముద్రారహస్య మిటుల యోగగ్రంథములలో జెప్పబడినది.

దృగ్యుగ్మం లీయతే యత్ర మనస్తత్రైవ లీయతే,
దృఙ్మనో లీయతే యత్ర మారుతం తత్ర లీయతే.

చూపులు రెండును నిలచినచోట, మనస్సు కూడా లీనమగును. పై రెండును నిల్చినచోట ప్రాణవాయువు నిల్చును. ఇదియే ముద్రా రహస్యము. కనుక చూపు నిలిపి, మనస్సును ప్రాణవాయువును నిలుపుటకు ఈ ముద్రలు చాలా ముఖ్యములై యున్నవి. క్రింద వ్రాయుబడువాటిని రాజయోగముద్రలందురు.

(1) అగోచరి: నాసాగ్రమందు దృష్టినిలుపుట - దీనిని గురించి ఉత్తరగీతలో నిటుల చెప్పబడినది.

ముహూర్తమపి యోగచ్ఛేన్నాసాగ్రం మనసా సహ,
సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మశతార్జితమ్.

మొదట నాసాగ్రమందు చూపునిలుపవలయును. పిమ్మట నాసికా రంధ్రములయందు సంచరించు వాయువును చూడవలెను. వాయువు లోపలికి వెళ్లునపుడు, దానితో మనస్సును కూడా పంపవలెను. శ్వాస ఆగుచోటువరకు, తిరిగి నాసాగ్రమువరకు వచ్చుచుండవలెను. ఇటుల చేయుచున్నచో శ్వాస ఆగుచోటు హృదయము గనుక, అక్కడనే మనస్సు ఆగిపోవును. ఈ సాధనమువలన పాపములన్నియు తొలగును. రోజునకు

రెండుగడియలు మొదలు అయిదు గడియలవరకు దీని నభ్యసించవలెను. ఇది చాలాఉత్తమమైనది.

(2) భూచరి: నాసాగ్రభాగమునుండి నాలుగు అంగుళముల దూరమున దృష్టినిలుపుట.

(3) చాచరి: ఆజ్ఞాచక్రమందు మనసు నిలుపుట - దీనినే కొందరు ఖేచరి యందురు.

(4) శాంభవి: ఆజ్ఞాచక్రమందు మనసు నిల్పి, నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసములు లేకుండా జేసి, దృష్టిని సమమగు లక్ష్యమందు నిలుపుట - భ్రూమధ్య మందు మనస్సు లయించినచో యోగనిద్ర వచ్చును. అప్పుడు కాలనియమ ముండదు.

(5) గణపతిముద్ర: కనులు సగము మూసి, అర్థదృష్టిచే, ఘ్రాణ మధ్యమందు చూడ్కులు నిలిపి, కపాలకుహరము చూచుచుండుట - దీనివలన ఖేచరిసిద్ధించును.

(6) ఆకాశముద్ర: నాసికాగ్రమునుండి 12 అంగుళముల దూరమున నున్న స్వచ్ఛమైన ఆకాశమందు దృష్టిని నిలుపవలెను. దీనివలన శ్వాసగతి తగ్గును. జయించబడును.

(7) భ్రూమధ్యముద్ర: భ్రూమధ్యమందు రెండుచూపులు నిలుపుము. శ్వాసకూడా ఆగిపోవును. ఒక్కొక్క దేవతకు కొన్ని ముద్రలు ప్రియములు - ముద్రాలక్షణ మిటుల చెప్పబడినది.

మోదనాత్సర్వదేవానాం ద్రావణా త్పాపసంతతేః,
తస్మాన్ముద్రేతి విఖ్యాతా మునిభి స్తంత్రవేదిభిః.

మంత్రయోగ ముద్రలు:

ముద్రలవలన దేవతలకు సంతోషముగల్గును. సాధకుని పాపము లన్నియు తొలగును. ఇందువలన మునులు ఈ క్రియలకు ముద్రలని

పేరు బెట్టిరి. వీటిని చాలావరకు చేతి వ్రేళ్లతోనే వేయవలసియుండును. వీటిని జూచి దేవతలు ఉపాసకునకు వాంఛితార్థముల నిత్తురు. అందరు చూచుచుండగా వీటిని వేయగూడదని, ప్రదర్శించగూడదని మంత్రశాస్త్ర సిద్ధాంతమైయున్నది. వీటివలన చేతులకును, ఊర్ధ్వకాయమునకును ఎక్కువగా బలము కలుగును. ఈ మంత్రముద్రల నన్నిటిని గురుముఖముననే నేర్వవలయును. శాంభవి ముద్ర, ధ్యానయోగ సమాధియందును, ఖేచరిముద్ర నాదయోగ సమాధియందును, భ్రామరిముద్ర (షణ్ముఖ) రసానంద సమాధి యందును, యోనిముద్ర లయసిద్ధి సమాధియందును, మనోన్మని భక్తియోగ సమాధియందును, మనోమూర్ఛ రాజయోగమందును నుపయోగించును. రాజయోగముద్రలు సిద్ధించుటకు త్రాటకమును, హఠయోగముద్రలు సిద్ధించుటకు ఆసనభేదములు, అష్టవిధకుంభకములు — వీటి నభ్యసించి సిద్ధిని పొందవలెను. లేనిచో ముద్రలు సిద్ధించుటకు బదులుగా నపకారము జేయును. కేవలకుంభకము సిద్ధించిన పిమ్మట శాంభవి, ఖేచరి ముద్రలు తమంతట తామే వశమగును.

హఠయోగముద్రల స్వరూప స్వభావాదులు వ్రాయబడుచున్నవి. ముద్రలు హఠయోగమున మూడవస్థాన మాక్రమించియున్నవి. వాటిని గూర్చి యోగశాస్త్రములో నిటుల వ్రాయబడినది.

ప్రాణాయామ స్తథా ప్రత్యాహారో ధారణధ్యానకే,
సమాధిః సాధనాంగానా మేషాం సిద్ధా హి యా హితాః.
సాహాయ్య మాదధాతీహ సుకౌశలభరా క్రియా,
ముద్రా సా ప్రోచ్యతే ధీరైర్యోగిభి స్తత్త్వదర్శిభిః.
సహాయికా భవేన్ముద్రా సర్వాంగానాం హి కాచన,
కాచిచ్చ తత్తదంగానా ముపకారం కరోతి వై.
పంచవింశతి ముద్రాస్స్వ సిద్ధిదా యోగినాం సదా.

ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణాధ్యానములు, సమాధి— ఇవి వేటి సహాయమున సిద్ధి చెందునో, ఆ క్రియలను ముద్రలందురు. ఒక్కొక్క ముద్ర అన్నియంగములకు సహాయము జేయును. ఒక్కొక్క

ముద్ర ఒక్క అంగమునకే సహాయము జేయును. ఇవి 25గా నున్నవి. ఈ ముద్రలను సాధనము చేయుటవలన యోగులకు యోగసిద్ధి కలుగును. ముద్రల పేర్లు అన్నియు మొదటనే వ్రాయబడినవి.

మహాముద్ర:

మహాముద్రాం ప్రవక్ష్యామి తంత్రేఽస్మిన్ మమ వల్లభే,
యాం సిద్ధాః సిద్ధిం చ కపిలాద్యాః పురాగతాః.
అపసవ్యేన సంపీడ్య పాదమూలేన సాదరమ్,
గురూపదేశతో యోనిం గుదమేఢ్రాంతరాలగామ్.
సవ్యం ప్రసారితం పాదం ధృత్వా పాణి యుగేన వై,
నవద్వారాణి సంయమ్య చిబుకం హృదయోపరి.
చిత్తం చిత్తపథే దత్వా ప్రభవే ద్వాయుసాధనమ్,
ప్రాణేన కుక్షి మాపూర్య చిరం సంరేచయే చ్ఛనైః.
మహాముద్రా భవేదేషా సర్వతంత్రేషు గోపితా,
వామాంగేన సమభ్యస్య దక్షాంగేనాభ్యసేత్పునః.
ప్రాణాయామం సమం కృత్వా యోగీ నియత మానసః,
యావత్తుల్యా భవేత్ సంఖ్యా తతో ముద్రాం విసర్జయేత్.
నహి పథ్యమపథ్యం వా రసాః సర్వేఽపి నీరసాః,
అపి భుక్తం విషం ఘోరం పీయూషమివ జీర్యతి. — శివసంహిత

ఎడమకాలి మడమతో గుదమునకు, లింగమునకు మధ్యనున్న స్థానమున — అనగా అండముల క్రిందనున్న సీవని నాడిని, బలాత్కారముగా నొక్కిపట్టి, కుడికాలిని చాచి, రెండు చేతుల వ్రేళ్లను గ్రుచ్చి చాచినకాలికి తొడిగి, గాలిని పూరించి, చాచిన మోకాలి మీద తలను ఆనించి శక్తికొలది కుంభకముచేసి, మరల తలనెత్తి మెల్లగా రేచించవలెను. కుంభక సమయమందు జాలంధర బంధమువేసి, అపానమును పైకి లాగవలయును — అనగా మూలబంధము చేయవలెనని స్వాత్మారాముని మతమైయున్నది. కొందరు మోకాలి మీద తలనానించుట అవసరము లేదనిరి. శక్తిని మించి కుంభకము జేసినను, వేగముగా రేచకము జేసినను బలము తగ్గును.

కుంభకములో జాలంధరబంధమునకు బదులుగా జిహ్వాబంధమును చేయుట సాంప్రదాయమనిరి. నియమిత సంఖ్యతో ప్రారంభించి, క్రమముగా సంఖ్యను, కుంభక పరిమితిని హెచ్చించు చుండవలయును. చాచిన కాలివైపున నున్న ముక్కుతో పూరకము చేసి, రెండవదానితో రేచించ వలయును, దీనిలో కొందరు చాచిన కాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొనుమని చెప్పెదరు. మరి కొందరు సేవనిదగ్గర నున్న మడమను, మూలాధార మందుంచమని చెప్పెదరు. యోగసాధనకు కుంభకము జేయవలెను. ఆరోగ్యరక్షణకు భస్త్రిక చేయవలెను. కాని ఇవన్నియు భిన్నమైన మతములు కావు. సాంప్రదాయామసారముగా నభ్యసించవలసిన సాధనా విశేషములే అయి యున్నవి. శరీరస్థితి, ప్రకృతి, అవయవముల స్థితినిబట్టి సరిపుచ్చవలెను. ఫలములు సమానములే. మహాముద్ర నభ్యసించువారికి పథ్యాపథ్యవిచారణ లేదు. అన్ని రసములు వారికి సమానమే. ఘోరమైన విషము తినినను జీర్ణమగును, బాధ పెట్టదు. దీనివలన మందాగ్ని తగ్గును. ఆకలి వృద్ధియగును. ఉడికినవి, ఉడకనవి, మాడిపోయినవి కూడా సుఖముగా జీర్ణమగును. క్షయ, గుల్మము, కాసశ్వాసలు, జీర్ణజ్వరము, ప్లీహము, గుదావర్తము (మొలలు), ప్రమేహము, ఉదర రోగములన్నియు నిర్మూలించబడును. మేరుదండమునకు మంచి బలము కలుగును. కుండలి ప్రబుద్ధమగును. ఈ మహాముద్రయే సమాధిసిద్ధికి మూలమంత్రమైయున్నది. దీని నభ్యసించినచో దైవోపహతుడు గూడా సిద్ధుడగును. నాడులు శుద్ధ మగును. వీర్యము గట్టిపడును. కుండలినీ శక్తి బలాత్కారముగా సుషుమ్నలో ప్రవేశపెట్టబడును. రోగములన్నియు తగ్గును. శరీరమునకు కాంతి వచ్చును. ముసలితనము, మృత్యువు తొలగును. మానసిక శాంతి, మనోనిగ్రహము కలుగును.

సంసారము తరించదలచిన యోగులకును, ఆరోగ్యకాములకు నిది, కామధేనువు వంటిది. దీని నేకాంతస్థలమందు నభ్యసించవలెను.

మూలబంధము:

పాదమూలేవ సంపీడ్య గుదమార్గేషు యంత్రితమ్,
బలాదపాన మాకృష్య క్రమాదూర్ధ్వం సుచారయేత్.

కల్పితోఽయం మూలబంధో జరామరణనాశనః,
వారం వారం యథాచోర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః.
ప్రాణాపానయోరైక్యం ప్రకరోత్యధికల్పితమ్,
బంధేనానేన సుతరాం యోనిముద్రా ప్రసిద్ధ్యతి.
సిద్ధాయాం యోనిముద్రాయాం కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే.

ఎడమ మడమను మూలాధారమందు నొక్కి, కుడిమడమను మేఢ్రస్థానమందుంచి, ఆసనమును సంకోచింపజేయుచుండవలయును. ప్రాణజయము కొరకు దీని నేకాంతమందు అభ్యసించవలెను. దీనివలన ప్రాణాపానము లేకమగును. ఇందు మూలమున యోనిముద్ర సిద్ధించును. అభ్యాస కాలమందు కలుగు సోమరితనమును జయించినగాని సాధన సమకూరదు. మూలాధారమందలి యపానవాయువు ఆకర్షించబడి, పైకివెళ్లి, ప్రాణముతో చేరుటచే ననేక సిద్ధులు గలుగుచున్నవి. ప్రాణాపానముల సమ్మేళనము వలన, మలమూత్రములు తగ్గుటవలన వృద్ధుడు కూడా పడుచువాడగుచున్నాడు. నాభికి దిగువనున్న యగ్నిగుండము (సోలార్ప్లెక్స్) ప్రజ్వలించుటచే, ఉదరవ్యాధులన్నియు నశించుచున్నవి. వీర్యమూర్ధ్వగామి యగుటచే వీర్యదోషములు తొలగి, మంచి సంతానము గలుగును. ఈ బంధము స్త్రీలకు కూడా చాలా ఉపయోగకారియైయున్నది.

మహాబంధము:

తతః ప్రసారితః పాదో విన్యస్య తమూరూపరి,
గుదయోనిం సమాకుంచ్య కృత్వా చాపానమూర్ధ్వగమ్.
ప్రయోజయిత్వా సమానేన కృత్వా ప్రాణ మధోముఖమ్,
బంధయే దూర్ధ్వగత్యర్థం, ప్రాణాపానేన యః సుధీః.
కథితోఽయం మహాబంధః సిద్ధి మార్గప్రదాయకః,
నాడీజాలా ద్రసవ్యూహో మూర్ధానం యాతి యోగినః,
ఉభాభ్యాం సాధయేత్పద్భ్యామేకైకం సుప్రయత్నతః.

మూల బంధమువేసి, పూరకాంతమందు జాలంధర బంధమును, రేచకాంతమందు నుడ్యాణబంధమును వేసినచో మహాబంధమగును. మూల

బంధమందు మొదట యోని లేక గుదస్థానమందు ఎడమ పాదమును, దానిమీద కుడిపాదమును నుంచవలెను. మహాబంధములో రెండవ పాదమును, ఎదురుగనున్న తొడమీద పెట్టవలయును. అపానమును పైకిని, ప్రాణమును క్రిందకును, నడుపుచు రెండింటిని మధ్యలో సమానముతో బంధించుట ఇందులో ముఖ్యముగా గమనించదగ్గ విషయము. అనగా అశ్వినీ ముద్రయే చేయవలెను. ఇందులో మనస్సు భ్రూమధ్యమునకును, ప్రాణవాయువు సుషుమ్నలోనికిని చేరును. వీర్యము పరిశుద్ధమగుటచే వృద్ధాప్యము తొలగి సాధకుడు రూపయౌవన సంపన్నుడగును. హృదయము సంపూర్ణము అగుటచే సాధకున కానందానుభవము గల్గుచుండును.

మహావేధః

అపాన ప్రాణయోరైక్యం కృత్వా త్రిభువనేశ్వరి,
మహావేధస్థితో యోగీ కుక్షిమాపూర్య వాయువా,
స్ఫిచౌ సంతాడయే ద్ధీమాన్ వేధోఽయం కీర్తితో మయా.
వేధేనానేన సంవిధ్య వాయునా యోగిపుంగవః,
గ్రంథిం సుషుమ్నా మార్గేణ బ్రహ్మగ్రంథిం భినత్త్యసౌ.
మృతావస్థా సముత్పన్నా తతో వాయుం విరేచయేత్.
మహావేధోఽయ మభ్యాసాన్మహాసిద్ధి ప్రదాయకః,
వలీపలితవేపఘ్నః సేవ్యతే సాధకోత్తమైః,
వాయుసిద్ధి ర్భవేత్తస్య జరామరణ వినాశినీ.
మహాబంధ మూలబంధౌ మహావేధ సమన్వితౌ,
ప్రత్యహం కురుతే యస్తు స యోగీ యోగవిత్తమః.

మహాబంధము వేసి, రెండు అరచేతులను భూమి మీద ఆనించి, మూలబంధము ఊడకుండా శరీరమును పైకెత్తి పిరుదులను మెల్లగా భూమిమీద ఆనించి పైకెత్తుచుండవలెను. శరీరమును పైకెత్తి దింపుటలో మూలబంధము ఊడిపోవును, గనుక పద్మాసనను వేసి పైక్రియను చేయవలయునని కొందరు చెప్పుచున్నారు. ఆపట్టు ఊడదు గనుక పైపద్ధతి గానే పట్టు (బంధము) ఉండవలె ననుచున్నారు. మూలబంధము వలన ఫలితములు పద్మాసనమందే జరుగునని వారి యాశయమై యున్నది. దీనిలో

నిడాపింగళామార్గముల నతిక్రమించి, సుషుమ్నలోనికి వాయువు చేరుటచే అమృతావస్థ కలుగుచున్నది. వాయువు మృతమైనపుడు రేచించవలయును. మూర్ఛ, మృతావస్థ, గుళికావస్థ లని మూడు అవస్థలు, పాదరసమునకు వలె, వాయువునకు కూడా ఉన్నవి. ఇప్పుడిది రెండవ అవస్థ అయి యున్నది. అణిమాది సిద్ధులు గలుగును. వెంట్రుకలు నెరయుట, ముడతలు పడుట, కంపము (వణుకు) మొదలగునవి సాధకునకుండవు. మహావేధతో కూడా, మహాబంధ, మూలబంధములను, ప్రతిరోజు జేయువాడే యుత్తమ సాధకుడగును. దీనిని జామున కొకసారిచొప్పున ఎనిమిది సార్లు గాని లేక రోజు మొత్తముమీద నాలుగు సార్లు గాని చేయుటయుక్తము. దీనిలో గురూపదిష్ట మార్గమున వేధ జేసినచో, గ్రంథిత్రయభేదన మగును. వేధవలన చక్రములందలి దేవతలు కనిపింతురు. దేవతలు తొలగి దారి ఇచ్చుటచే, సుషుమ్నలో వాయువు ప్రవేశించును. మూలాధార మందున్న కుండలినీ శక్తి మేల్కొని, సహస్రారమందలి పరమశివునితో నైక్యము చెందును. ముద్రల నెల్లప్పుడు ఏకాంతమందే చేయవలసినదిగా యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది.

నభో ముద్ర:

యత్ర యత్ర స్థితో యోగీ సర్వకార్యేషు సర్వదా,
ఊర్ధ్వజిహ్వః స్థిరో భూత్వా ధారయేత్పవనం సదా.
నభోముద్రా భవేదేషా యోగినాం రోగ వినాశనీ.

సాధకుడు (యోగి) ఎచ్చటెచ్చట నున్నను, ఏ పనిచేయుచున్నను, నాలుకను పైకి పెట్టి, గాలిపీల్చి, కుంభకము చేసి రేచింపవలెను. ఇలా చేసినచో సమస్తరోగములు నశించును.

నాలుకను పైకి పెట్టుట — అనగా కొందరు నాలుకను తాలు వ్రకమందు పెట్టుట యనియు, కొందరు నాలుకను పైన నున్న ముందు పండ్ల క్రిందపెట్టుట — అనగా జిహ్వాబంధముచేయుట యందురు. మరి కొందరు దీనిని శీతలి, లేక శీత్కారి ప్రాణాయామ మందురు. ఇవన్నియు సాంప్రదాయములే అయియున్నవి. దీనివలన యోగులకు రోగము లన్నియు తగ్గిపోవును.

ఉడ్యాణ బంధము:

నాభేరూర్ధ్వ మధశ్చాపి తానం కుర్యాత్ప్రియత్నతః,
షణ్మాసమభ్యాసే న్మృత్యుం జయత్యేవ న సంశయః.
సర్వేషామేవ బంధానా ముత్తమోహ్యుడ్డియానకః,
ఉడ్డీయానే దృఢే బంధే ముక్తిః స్వాభావికీ భవేత్.

బొడ్డునకు దిగువను, పైభాగమును వెన్నెముక కంటునటుల పూర్తిగా వెనుకకు లాగవలయును. అప్పుడు పొట్ట అంతయు గొయ్యిమాదిరిగా గోచరించవలెను. పొట్ట వెన్నెముక కంటుకొన్నకొలది ఫలము నిచ్చును. దీనివలన మణిపూరక చక్రములోను, సూర్యచక్రములోను నున్ననాడులకు చలనముగలిగి, జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. నిత్యము నాలుగుసార్లు అభ్యసించినచో వాయుసిద్ధియు, నాడీశుద్ధియు గలుగును. ఇటుల నారు మాసము లభ్యసించినచో, మృత్యువును జయించి సిద్ధుడగును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగుటచే రసవృద్ధి గలుగును. దీనివలన కాయసిద్ధిగలిగి, రోగము లన్నియు తొలగి పోవును. ఇది చాలా మహత్తరమగు బంధము అని యోగశాస్త్రములోనున్నది. ప్రాణము, వీర్యము — ఇవి పైకి వ్యాపించును. ఊపిరితిత్తులకు మంచి బలము గలుగును. దీనిని మృత్యుమాతంగ కేసరి అని పిలిచెదరు. దీనివలన స్త్రీల గర్భాశయమునకు అపూర్వమగు శక్తిగలిగి, గర్భాశయ రోగములన్నియు తొలగుటచే వారికి సంపూర్ణమగు నారోగ్యము లభించును. ప్రాచ్య, పాశ్చాత్య వ్యాయామ ప్రణాళికలో దీనికి మించిన సాధనము లేదనియే చెప్పవచ్చును. మలబద్ధకమును తొలగించుటకును; హృదయము, గర్భకుహరములలో గల రక్తకూడికను కరగించుట కింత కంటె నిరపాయమైన సాధనము వేరొకటి లేదు. ఉడ్డియానబంధము సంపూర్ణమగు నారోగ్యమిచ్చును. బలమును, ధాతుపుష్టి, దేహదార్ఢ్యము నిచ్చును. జీర్ణాశయమును బాగుచేయునని శివానందసరస్వతి స్వామి తన గ్రంథములలో వ్రాసెను. కువలయానందస్వామి హృదయ దౌర్బల్యమున్న వారిని ఉడ్డీయానము చేయవద్దనెను. మలబద్ధకమున్నవారు పొద్దునపూట నీ బంధమును శౌచనివృత్తికాక పూర్వము కూడా చేయవచ్చుననెను. దీనిని రేచకానంతరము చేయవలెను. పొట్టనుబ్బించుచు, రేచకము జేయుచు,

ఇటుల నూరుసార్లు ఈ బంధమునే చేసినచో జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమై, ఉదరగత సమస్తరోగములు తొలగును. దీనిని వహ్నిసారము లేక అగ్నిసారమందురు. అగ్నిసారము చూడుడు.

జాలంధర బంధము:

> కంఠసంకోచనం కృత్వా చిబుకం హృదయే న్యసేత్,
> జాలంధరే కృతే బంధే షోడశాధార బంధనమ్.
> జాలంధర మహాముద్రా మృత్యోశ్చ క్షయకారిణీ,
> షణ్మాసమభ్యసేద్యో హి స సిద్ధో నాత్ర సంశయః.

కంఠమూలమందుగల గుంటలో గడ్డమును గట్టిగా బిగించవలయును. సహస్రారమందలి యమృతమును సూర్యచక్రమందలి సూర్యుడు పానము జేయుటచే నకాలమరణము కలుగుచున్నది. ఈ బంధమందు సాధకుడు స్వయముగానే యమృత పానము చేయుటచే, జరామరణములను జయించు చున్నాడు. కార్యసిద్ధికోరిన సాధకుడు దీని నభ్యసించుచుండవలయును. దీని నారునెల లభ్యసించినచో తప్పక ప్రాణజయము కల్గును. దీనిని పూరకాంత మందు చేయవలయును. కంఠమందలి గ్రంథులు, నాడీకేంద్రములు విశుద్ధ చక్రము మొదలైనవి ఉద్దీపనచెందుటచే కంఠరోగములన్నియు నశించును. కంఠము అందముగాను, ఆకర్షణీయముగాను తయారగును. కంఠసంకోచమువలన, ఇడాపింగళా నాడులు అరికట్టబడుటచే వాయువు సహజముగా సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుచున్నది. ప్రాణాయామముయొక్క ప్రారంభమందు వాయువుయొక్క ఒడిదుడుకులను తగ్గించుటకు మరికొంత దృఢముగా దీని నభ్యసించవలెను. దీనివలన షోడశాధార స్థానములందు మంచి మార్పు గలుగును.

కంఠబంధము:

దీనివలన జాలంధర బంధము సిద్ధించును. కంఠరోగములు తొలగును. నోరు, కళ్లు మొదలగునవి వంకరబోవు పక్షవాతములు; శిరోరోగములు పూర్తిగా నశించును. ఇది పలు విధములుగానున్నది.

1. సమసూత్రస్థితి — వీపు, నడుము, కంఠము, తల —వీటిని వంగకుండా నిలబెట్టుట.

2. కంఠ పురఃస్థితి — ఇది జాలంధర బంధమైయున్నది. దీనివలన రొమ్ము విశాలమగును.

3. కంఠ పృష్ఠబంధము — తలను పూర్తిగా వెనుకకు వంచుట. దీనివలన మెడనరములు సంకోచము చెందును. కంఠనరములు సాగును.

4. బాహుకర్ణస్పర్శ — బాహువుతో చెవిని తాకుట - చెవితో బాహువును తాకుట. దీనివలన కంఠము సాగును.

5. బాహుహను(గడ్డము, దవుడ) స్పర్శనము — గడ్డమును ప్రక్కకు త్రిప్పి గుండుకు తగిలించుట. దీనివలన కంఠనరములన్నియు శుద్ధము లగును.

6. హనుస్కంధాస్థి స్పర్శనము — (రెండు ప్రక్కల) జత్రువుమీద గడ్డమానించుట.

7. శీర్షచక్రము (1) సంపూర్ణము, (2) అర్ధము - (ఉత్కటాసనములో) ఉత్కటాసనమందు కూర్చొని తలను గుండ్రముగాను, అర్ధచక్రముగాను త్రిప్పుట. దీనివలన తలలోని వాతశ్లేష్మములు హరించును.

8. సింహాసనము + చిబుక ఘర్షణము (Chin—press) - గాలి వదలి నాలుక పూర్తిగా బయటకు చాచుట — గడ్డమును చేతులతో పట్టుకొని పైకి నెట్టుట.

9. ఆరోహణము, అవరోహణము — కంఠమును పావురమువలె క్రిందికిని, పైకిని నడుపుట - దీనివలన కంఠనాడులు మృదువుగా నుండును.

10. శీర్షభ్రమణము — ఇది శిరఃకంపము వలె నుండును.

(1) కంఠనాళమును, నరములను బిగబట్టి చేయుట (2) దంతములను బిగబట్టి చేయుట (3) త్రాటకము — వీటిని కూర్చొని నిలబడి కూడా

చేయవచ్చును. (7) కంటి గ్రుడ్లు త్రిప్పుట మాత్రము వజ్రాసనమందు అరచేతి వ్రేళ్లను నేలమీద ఆనించి చేయబడును.

11. పూరక కుంభకములో కంఠమును రెండుచేతులతో, రక్తము తలలోనికి పోవునటుల పిసికినచో శిరోరోగములు నశించును. కంఠము శుద్ధమైనచో, జాలంధరము సహజముగా సిద్ధించును. దీనివలన విశుద్ధ చక్రము వికసించును. పై సాధనములవలన కుంభకము వృద్ధిచెందును.

ఖేచరీ

కపాలకుహరే జిహ్వా ప్రవిష్టా విపరీతగా,
భ్రువోరన్తర్గతా దృష్టిః ముద్రా భవతి ఖేచరీ.
ఛేదన చాలన దోహైః కలాం క్రమేణ వర్ధయేత్తావత్,
సా యావ ద్భ్రూమధ్యం స్పృశతి తదా ఖేచరీసిద్ధిః.
స్నుహిపత్ర నిభం శస్త్రం సుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధనిర్మలమ్,
సమాదాయ తతస్తేన రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్.
తతస్సైంధవ పథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రఘర్షయేత్,
పునస్సప్తదినే ప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్.
ఏవం క్రమేణ షణ్మాసం నిత్యం యుక్తః సమాచరేత్,
షణ్మాసా ద్రసనామూల శిరాబన్ధః ప్రణశ్యతి.
కలాం పరాఙ్ముఖీం కృత్వా త్రిపథే పరియోజయేత్,
సా భవేత్ ఖేచరీ ముద్రా వ్యోమచక్రం తదుచ్యతే.
రసనామూర్ధ్వగాం కృత్వా క్షణార్ధమపి తిష్ఠతి,
విషైర్విముచ్యతే యోగీ వ్యాధి మృత్యుజరాదిభిః.

ఖేచరీముద్ర ముద్రలన్నిటిలోను శిరోభూషణము వంటిది. దీనిని సాధించిన వానికి విషజంతు భయముండదు. దీనివలన లంబికా యోగము సిద్ధించును. మొదట సాధకుడు మూడు కాలములందు మెత్తని వస్త్రముతో గాని, పట్టుకారుతోగాని నాలుకను పట్టుకొని 10 సార్లు గాని 15 సార్లు ఆవుపాలు పితుకునట్లు పితుకవలెను. ఈ దోహనక్రియలో వసపొడి

కలిపిన వెన్నపూసను రాచినచో 5,6 మాసములలో ఖేచరీసిద్ధికి కావలసిన దీర్ఘలంబిక ప్రాప్తించును. అనగా నాలుకను బయటకు చాచినచో భ్రూమధ్య మందు తగులవలెను. నాలుగు అంగుళముల ఉక్కుముక్కతో జముడు ఆకువంటి పనిముట్టుము తయారుచేసి మృదువుగాను, పదునుగానుండు నటుల అమర్చి వారమున కొకసారి పెద్దనాలుకయొక్క మొదలును వెంట్రుకవాసిగా కోసి, పైన చెప్పినటుల త్రికాలములందు దోహనముచేసి నచో, 2,3 నెలలలో నాలుక తగినంతగా పెరుగును. కొందరు ఇప్పుడు బ్లేడును వాడుచున్నారు. కొందరు ఆపరేషను చేయించుకొనుచున్నారు. గాయము మాన్పుటకు సైంధవలవణము, ముద్ద పసుపు లేక కరక్కాయ బెరడు నూరి మర్దించవలెను. సైంధవలవణమునకు బదులు పరిశుద్ధమగు కవిరి లేక కాచు లేక మాచికాయ వాడినచో చాలామంచిది. కొందరు ప్రక్కు అరకు వాడుదురు. పై రెండు సాధనములవలన నాలుక పెరిగి భ్రూమధ్యమును తాకగలిగినచో, వెనుకకు త్రిప్పి, ఇడానాడి ప్రక్కనుండి చంద్రమండలమునుండి స్రవించుచున్న యమృతము నేకాగ్రమగు మనసుతో పానము చేయవలయును. ఇదియే ఖేచరీముద్రావిధియై యున్నది. మన నోటిలో మూడు నాలుకలున్నవి. (1) ఛేదనచాలన దోహనము చేయబడు పెద్దనాలుక, (2) దంత ధావనము చేయునపుడు చేతితో నొక్కబడుచున్న కొండనాలుక, (3) కంఠములోనికి చేతిని పోనిచ్చినచో నూతి అరవడివలె తగులుచుండును — కొండనాలుకను సీసాకు బిగించిన బిరడావలె గట్టిగా నిలువబెట్టి నాలుకను వెనుకకు మణచి, తాలుచక్రమందు బిగించవలెను. దీనివలన శ్వాసయొక్క రాకపోకలు స్వయముగా నాగిపోవును. నాసా రంధ్రములను పరీక్షించినచో శ్వాస వెడలకున్నచో, ఖేచరి సిద్ధించినటుల గ్రహించవలెను. ముద్ర సిద్ధించినచో శ్వాసవాయువు బయటకు వెడలనేరదు. దీనివలన సాధకునకు వర్ణనాతీతమైన యానందము ప్రాప్తించును. ఖేచరీ ముద్ర సిద్ధించిన పిమ్మట భూమిలో పాతిపెట్టించుకొనుట అనగా భూ సమాధి మొదలగు పనులు చేయుచుందురు. ఖేచరీ సిద్ధికై- జిహ్వాచ్ఛేదనము చేయవలెను. ఛేదనము చేసిన పిమ్మట దోహన మాచరించవలెను. నాగజిహ్వా

(పాముునాలుక) హస్తిజిహ్వా (ఏనుగు నాలుక) ధేనుజిహ్వా (ఆవు నాలుక)- అని నాలుక మూడు తెరంగులుగా నున్నది. నాగజిహ్వా సహజముగానే పొడవుగా నుండును. మిగిలిన రెండును ఛేదన యోగ్యములై యున్నవి.

ఖేచరిలో నాలుకను తాలుచక్రమునందుగాని, కొండ నాలుకకు దగ్గరగా పెట్టినచో, లేక ఆ భాగమును నాలుకతో రుద్దుచున్నచో అమృతము లభించును. అది మొదలు "సక్షారాకటుకామ్ల దుగ్ధ సదృశీ మధ్వాజ్యతుల్యా తథా". ఉప్పు, కారము, పులుపు, పాలు, తేనె, నెయ్యి - వీటి రుచిగలదిగా నుండును. నెయ్యి రుచి లభించగానే, ఖేచరి సిద్ధించినటుల గ్రహించవలెను.

కొంతమంది పిల్లలు తమ నాలుకను సహజముగానే, నాసాగ్రమందు తాకింతురు. ఇట్టి జిహ్వాలకు ఛేదన మక్కరలేదు. దోహనము మాత్రము తప్పనిసరిగా నున్నది. దోహనమందు నాలుకను ముక్కు తుమ్మెడు తీగె, వస, వాము - వీటితో రుద్దవలయును. ఇందువలన కఫాదిదోషములు నశించును. తాడికాయ చూర్ణముతో దోహనము చేయవలెను. తెగిన నాలుక భాగమును తాడికాయ చూర్ణముతో దోహనము చేయవలెను. నాలుక పూర్తిగా పెరిగిన పిమ్మట స్వరసాధనము జేసి, నాడియందు ఆకాశ' తత్త్వము సంచరించుచుండగా ఖేచరీ సాధనము చేయవలెను. కొంతమంది ఛేదనము చేయకుండగనే ఓషధులవలన నాలుకను పెంచుదురు. ఆ విధానము వ్రాయబడుచున్నది. బదనికలతో నాలుకను కోసి, తాలుచక్రము మీద నాలుకనుంచి అమృతపానము చేయవలెను. బదనిక అనగా చెట్లమీద మొలచు చిన్నచెట్లు అని అర్థము. తెల్ల చిట్టాముట్టి 18 అంగుళములతీగెను తెచ్చి, దానిని నాలుక క్రింద బెట్టి, నాలుకతో దానిమీద రుద్దినచో, నాలుక పూర్తిగా కావలసినంత తెగును. అటుపిమ్మట పై క్రియలన్నియు చేయవలెను. ఖేచరీ సిద్ధిలో దీర్ఘలంబిక పొందుట కుపాయము వ్రాయబడుచున్నది.

ముద్రా మిమాం సాధయితుం జిహ్వానియమనం పురః,
ప్రధానం తద్ధి భవతి జిహ్వాయాశ్ఛేదనం వినా,
జిహ్వా చాలన తాలవ్యక్రియయాఽపి చ సిద్ధ్యతి,
ప్రచ్ఛన్నేయం క్రియా బోధ్యా, తంత్ర శాస్త్రేషు నిత్యశః.

ఖేచరిని సాధించుటకు జిహ్వా నియమనము కావలయును. జిహ్వాచ్ఛేదనము లేకుండానే అది సిద్ధించును. నాలుకను గొంటిమాటికి, తాలుచక్రమందుంచుచున్నచో ఖేచరి సిద్ధించును. తంత్రశాస్త్రములో నీ క్రియ రహస్యముగా నుంచబడినది. యోగశాస్త్రమందు ఖేచరీ మహిమలు విపులముగా వర్ణించబడినవి. సాధకుడు జితేంద్రియుడగును. పంచభూతముల వల్లను, విషజంతువుల వల్లను భయముండదు. చిరకాలము జీవించును. పరకాయ ప్రవేశము మొదలగు సిద్ధులు లభించును.

విపరీతకరణి

భూతలే స్వశిరో దత్వా ఖే నయేచ్చరణద్వయమ్,
విపరీతకృతిశ్చైషా సర్వతంత్రేషు గోపితా.
కరణీవిపరీతాఖ్యా గురువాక్యేన లభ్యతే.
ఏత ద్యః కురుతే నిత్యమభ్యాసం యామమాత్రతః,
కురుతేఽమృతపానం స సిద్ధానాం సమతా మియాత్.—శివసంహిత

నాభిమూలే వసేత్సూర్య స్తాలుమూలే చ చంద్రమాః,
అమృతం గ్రసతే సూర్యస్తతో మృత్యువశో నరః,
ఊర్ధ్వే చ గమయేత్సూర్యం చంద్రం చాధ ఆనయేత్,
భూమౌ శిరశ్చ సంస్థాప్య కరయుగ్మే సమాహితః,
ఊర్ధ్వపాదశ్శిరోభూత్వా విపరీతకరీ మతా.
విశుద్ధో రోధతో గచ్ఛేత్ సర్వాంగేషు తతః క్రమాదితి.—దత్తాత్రేయః

నిత్యమభ్యాసయుక్తస్య జఠరాగ్ని వివర్ధనీ,
ఆహారో బహుళస్తస్య సంపాద్యః సాధకస్య చ,
అధశ్శిరాశ్చోర్ధ్వపాదః క్షణం స్యాత్ప్రథమే దినే,
క్షణాచ్చ కించిదధిక మభ్యసేచ్చ దినే దినే,
వలితం ఫలితం చైవ షణ్మాసోర్ధ్వం న దృశ్యతే,
యామమాత్రం తు యో నిత్యమభ్యసే త్స తు కాలజిత్.
ముద్రాం చ విపరీతాఖ్యాం కుంభకాత్పూర్వ మభ్యసేత్.
— యోగరహస్యము

నేలమీద తలను (ముచ్చటగుంట, చిన్నమెదడు) ఉంచి, రెండుకాళ్లను పైకి ఎత్తి నిలబెట్టవలెను. మోచేతుల వరకు నేలమీద ఉంచి, అరచేతులతో నడుము పట్టుకొనవలెను. దీనికి ప్రారంభములో పద్మాసనము వేసి, తటాకముద్ర చేయవలెను. పిమ్మట కాళ్లు పైకి చాచి జిహ్వాబంధము చేయవలెను. మొదట ఒక నిమిషముతో ప్రారంభించి, మూడు గంటల వరకు పెంచిన మృత్యువును జయించును. ఎంతసేపు చేయగల్గిన అంత మంచిది. దీనిలో ఖేచరీముద్రలో వచ్చునటువంటి యమృతము లభించును. సాధకుడు దానిని పానము చేసి సిద్ధుడగును. పై లక్షణములో శిరస్సు అని యుండుటచే నిది శీర్షాసనమని భ్రమపడుచున్నారు. విపరీతకరిణిలో లభించు నమృతము శీర్షాసనములో లభించుట లేదని యోగసిద్ధులు చెప్పుచున్నారు. శీర్షాసనములో పినీలు, పిట్యూటరీ గ్రంథులు వికసించుటచే దూర దర్శనము దూరశ్రవణము లభించును. జ్ఞాపకశక్తి హెచ్చును. శరీరమున కారోగ్యము ప్రాప్తించును. సర్వాంగములో థైరాయిడు బాగా వికసించుటచే, శరీరమునకంతకు సౌఖ్యము చేకూరును. విపరీతకరణిలో యోగసిద్ధులన్నియు లభించును. ఏ ఆసనము చేయుటకు వీలుగాని పరిస్థితిలో శరీరమున్నప్పుడు దీనిని చేయవలెను. తాలుచక్రమందున్న యమృతమును (లాలాజలమును) నాభి దగ్గరనున్న సూర్యమండలమందలి (సోలారుప్లెక్సు) సూర్యుడు పానము జేయుటచే, మానవుని ఆయుర్దాయము తగ్గునని యోగసిద్ధాంతమైయున్నది. ఈ ముద్రలో తలక్రిందుగా నుండుటచే దీనికి విపరీతకరణి అను పేరువచ్చినది. యోగులు దీనిని రహస్యసాధన ముగా నుంచిరి. గురువు చెప్పినగాని పై రహస్యము లన్నియు తెలియవు. దీనిలో నాభి దగ్గరనున్న ప్రేగులకు, అకృత్తునకు, ప్లీహమునకు, విభాజనికకు రక్తము బాగా ప్రవహించును. సూర్యమండలము వికసించును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. మలబద్ధము తొలగును. జిహ్వాబంధము వేయుటవలన రక్తము నిదానముగా తలలోనికి వ్యాపించి జ్ఞానేంద్రియముల దోషములు తొలగును. రక్తదోషములు, రక్తపోటు, గుండె పెద్దదగుట, భయము, నిద్రలేకుండుట - మొదలగు వ్యాధుల కిది రామబాణము వంటిది. సర్వాంగము జార్చి పట్టినచో నిది యేర్పడును. 75° మోచేతులవరకు

నేలమీద మోపి, అరచేతులవరకు నిలువుగా, వంకరలేకుండా నిల్పి, అరచేతులతో పిరుదులను పట్టుకొన్నచో, విపరీతకరిణి యగును. ఎక్కువ సేపు చేయువారు ప్రారంభములో గోడ మొదలగు వాటి సహాయమును పొందవచ్చును. అభ్యాసము అయినకొలది, ఇతరాధారము లేకుండగనే చేయగలుగుదురు. ఇది చేయుట పూర్తికాగానే, అగ్నిసారము, కపాలభాతి చేయవలయును. దీనిని చేయువారు సాత్త్వికాహారమును, పాలు, పండ్లు మొదలగు వాటిని ఎక్కువ తీసికొనవలెను. ఆహారము తక్కువయినచో జఠరాగ్ని శరీరమును కృశింపజేయును. కుంభకాభ్యాసమునకు ముందుగనే విపరీతకరణి చేయవలెను.

యోనిముద్ర లేక షణ్ముఖి

సిద్ధాసనం సమాసాద్య కర్ణాక్షినాసికా ముఖమ్,
అంగుష్ఠ తర్జనీమధ్యాఽనామికాభిశ్చ సాధయేత్.
కాక్యా ప్రాణం సమాకృష్య అపానే యోజ యేత్తతః,
షట్చక్రాణిం క్రమాద్ధ్యాత్వాహు హంస మనునా సుధీః.
చైతన్య మానయే ద్దేవం నిద్రితా యా భుజంగినీ,
జీవేన సహితాం శక్తిం సముత్థాప్య శిరోఽంబుజే.
స్వయం శక్తిమయో భూత్వా శివేన యోజయేత్స్వకమ్,
నానాసుఖం విహారం చ చింతయేత్పరమం సుఖమ్.
శివశక్తి సమాయోగా దేకాంతం భువి భావయేత్,
ఆనందమానసో భూత్వా అహం బ్రహ్మేతి చింతయేత్.
యోనిముద్రా పరా గోప్యా దేవానామపి దుర్లభా,
సకృత్తు లాభసంసిద్ధిః సమాధిస్థః స ఏవహి.
సవ్యపార్ష్ణిం గుదే స్థాప్య దక్షిణం చ ధ్వజోపరి,
యోనిముద్రా బంధ ఏష భవేదాసన ముత్తమమ్.
యోనిముద్రాసనే స్థిత్వా ప్రజపే ద్యస్సమాహితః,
యం కంచిదపి వా మంత్రం తస్య స్యు స్సర్వసిద్ధయః.

సిద్ధాసనమందు నడుము వంచకుండా కూర్చొని షణ్ముఖీముద్ర పట్టి శీతలీ ప్రాణాయామము జేసి, ప్రాణము నపానముతో కలిపి, రెండింటిని పైకి లాగుచు, షట్చక్రములను ధ్యానించుచు "హుం హంస", అనుమంత్రముల యాఘాతముచే కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలిపి, సహస్రారములోనికి తీసికొని వెళ్లి పరమశివునితో నైక్యము చేయవలెను. అటుపిమ్మట తనను శక్తి సముదాయముగాగాని, శక్తితో గూడినట్టియు, ఆనందస్వరూపుడైన శివునిగా నైన భావించి నిర్వికల్పుడు కావలయును. దీనివలన సర్వాత్మభావన సిద్ధించును. దీనివలన సాధకుని ముఖమండలమందు తేజస్సు వృద్ధి చెందును. ఆంతరిక జ్యోతిదర్శనము లభించును. అందువలన సమస్తరోగములు తొలగి, దివ్యమగు నారోగ్యము గలుగును. కాని ఈ ముద్రాభ్యాసము వల్ల నాంతరిక జ్యోతిదర్శనము సాధకుని శక్తికిమించి గోచరించును.

అట్టి సమయములో సహించనలవిగాకుండును. కాన అప్పుడెక్కువగా ధ్యానము జేయగూడదు. ముగ్ధుడై ధ్యానసాధనలోనే నిద్రను జెందవలెను. ఈ ధ్యానము చీకటిలో నెక్కువగా సిద్ధించును. దీనిలో దేహపరిశ్రమ ఏమాత్రము లేకపోయినప్పటికిని నీసాధనవలన భరించుటకు సాధ్యము కాని తేజస్సు శరీరమందు గలుగును. కనుక నీముద్ర చాలా యుత్తమమైనది. ప్రతి మంత్రమునకు కొన్ని దోషములున్నవి. వాటిని యోనిముద్రమీద కూర్చొని చేసినచో అవన్నియు సిద్ధించును. మంత్రసిద్ధికిది చాలా యుత్తమమైనది.

వజ్రోళిముద్ర

ధరామవష్టభ్యకరయో స్తలాభ్యాం, ఊర్ధ్వే క్షిపేత్పాదయుగం శిరః ఖే,
శక్తి ప్రబోధాయ చిరజీవనాయ వజ్రోళి ముద్రాం మునయో వదన్తి.
అయం యోగో యోగశ్రేష్ఠో యోగినాం ముక్తికారణం,
ఏతద్యోగ ప్రసాదేన, బిందుసిద్ధి ర్భవేద్ధ్రువం,
సిద్ధేబిందౌ మహాయత్నే కిన్న సిద్ధ్యతి భూతలే,
భోగేన మహతాయుక్తో యదిముద్రాం సమాచరేత్.
తథాపి సకలాసిద్ధి ర్భవతి తస్య నిశ్చితం.

రెండు చేతుల అరచేతులను భూమి మీద ఆనించి రెండుకాళ్లను పైకెత్తవలయును. అప్పుడు తలను గూడా పైకెత్తవలయును. దీనిని గోడ నాధారముగా జేసికొని చేసిన చాలా మంచిది. దీనివలన సర్వావయవ ములకు బలమెక్కువగా కలిగి చిరకాలము జీవింపవచ్చునని మునీశ్వరులు చెప్పుచున్నారు. అరికాలిలోని నెత్తురు తలక్రిందుగా నున్నపుడు అరచేతి లోనికి వచ్చును. తిరిగి నిలబడినపుడు రక్తము పాదములలోనికి చేరుటచే నరములకు బలము గలుగును. రక్తము శుద్ధమగును. వీర్యము గట్టి పడును. ఆసనముల కన్నింటికి ముందుగా దీనిని చేసినచో మంచి ఫలము గలుగును. శీర్షాసనమునకు సహాయకారిగా నుండును. వృక్షాసనములో తల క్రిందికి దించిఉండును. దీనిలో తలపైకెత్తి ఉంచవలయును. సాధకునకు, ఆరోగ్యకాములకు వెంటనే ఫలమిచ్చును. నిత్యము భోగము లనుభవించు గృహస్థుల కొరకిది చెప్పబడినది. స్నానము జేసి దీనినభ్యసించినచో చర్మవ్యాధులు తగ్గును. తొందరగా ఫలమిచ్చు ఆసనము దీనికంటె వేరొకటి లేదని చెప్పవచ్చును.

శక్తిధారిణిముద్ర (శక్తిచాలనము)

ఆధారకమలే సుప్తాం చాలయేత్కుండలీం దృఢాం,
అపానవాయు మారుహ్య బలాదాకృష్య బుద్ధిమాన్.
శక్తిచాలనముద్రేయం సర్వశక్తి ప్రదాయినీ,
ఆయుర్వృద్ధిః భవేత్తస్య రోగాణాం చ వినాశనం,
ముహూర్తద్వయపర్యన్తం విధినా శక్తి చాలనమ్.
యఃకరోతి ప్రయత్నేన తస్య సిద్ధి రదూరతః,
యుక్తాసనేన కర్తవ్యం యోగిభిః శక్తి చాలనమ్
నాభిం సంవేష్ట్య వస్త్రేణ వచనగ్నో బహిః స్థితః,
గోపనీయే గృహే స్థిత్వా, శక్తిచాలన మభ్యసేత్.
వితస్తిప్రమితం దీర్ఘం విస్తారే చతురంగుళం,
మృదులం ధవళం సూక్ష్మం వేష్టనాంబర లక్షణమ్,
ఏవమంబర యుక్తం చ కటి సూత్రేణ యోజయేత్.
భస్మనా గాత్ర సంలిప్తం సిద్ధాసనం సమాచరేత్,

వాసాభ్యాం ప్రాణ మాకృష్య, అపానే యోజయేద్బలాత్.
తావదాకుంచయే ద్గుహ్యాం శనైరశ్విని ముద్రయా,
యావద్గచ్ఛే త్సుషుమ్నాయాం వాయుః ప్రకాయేద్ధఠాత్,
తదావాయు ప్రబంధేన కుంభికాచ భుజంగినీ,
బద్ధశ్వాస స్తతో భూత్వా, ఊర్ధ్వమార్గం ప్రపద్యతే,
వినాశక్తిం చాలనేన, యోనిముద్రా న సిద్ధ్యతి,
ఆదౌ చాలన మభ్యాస్య యోనిముద్రాం సమభ్యసేత్,
ఇతితే కథితం చండకాపాలే శక్తి చాలనమ్,
పతి వజ్రాసనే కరాభ్యాం ధారయేద్దృఢం,
గుల్ఫదేశ సమీపే చ కందం తత్ర ప్రపీడయేత్.
వజ్రాసనే స్థితో యోగీ చాలయిత్వా చ కుండలీం,
కుర్యాదానంతరం భస్త్రాంకుండలీ మాశు బోధయేత్,
భానోరాకుంచనం కుర్యాత్కుండలీం చాలయే త్తతః.
ముహూర్తద్వయ పర్యన్తం నిర్భయం చాలనాదసౌ,
ఊర్ధ్వ మాకృష్యతే కించిత్సుషుమ్నాయాం సముద్గతా,
కుండలీం చాలయిత్వా తు భస్త్రాం కుర్యాద్విశేషతః,
ఏవ మభ్యసతో నిత్యం యమినోయమభీః కుతః.

శరీరమందు భస్మమును పూసికొని, సిద్ధాసనము వేసి, మృదువై నట్టియు సూక్ష్మమగు నట్టియు జానెడు పొడవు, నాలుగు అంగుళములు వెడల్పు గలిగిన ఉన్నిమొదలగు వస్త్రములను కటిసూత్రమందు జోడించి, నాసారంధ్రములతో గాలిని పీల్చి, బలాత్కారముగా నపానమందు యోజన చేయవలెను. పిమ్మట గుహ్యమును అశ్విని ముద్రతో పైకిలాగి సుషుమ్నలో వాయువు ప్రవేశించువరకును కుంభకము చేసియుంచవలెను. శక్తిచాలనము కుదిరినగాని యోని ముద్ర సిద్ధించదు. దీనివలన సమస్తరోగములు తొలగి పోవును. సంచాలనవిధి వ్రాయబడుచున్నది.

(1) వజ్రాసనము మీద కూర్చొని, మడమలను గట్టిగా పట్టుకొని, పొత్తికడుపు కదలునటుల మూగించవలెను. ఇటుల నాలుగు గడియల

వరకును కదిలించు చుండవలెను. వజ్రాసనమందే యుండి, భస్త్రిక చేయుచుండిన, కుండలిని మేల్కొని సుషుమ్నలో ప్రవేశించును.

(2) మొదట సిద్ధాసనముగాని, వజ్రాసనముగాని, బద్ధపద్మాసనము గాని వేసికొని అరచేతులను నేలమీద నానించి, మెల్ల మెల్లగా పిరుదులను పైకెత్తి, నేలమీద తాడనముజేసి, ఎత్తుచు దింపుచుండవలెను. ఇటుల సుమారు 20 లేక 25సార్లు చేయుచుండవలెను.

(3) ఇటుల తాడనము జేసి, రెండు మూడు నిముషములవరకు నేకాగ్రచిత్తముతో తాడనమువలన నంతఃస్నాయువులలో కలిగిన కంపమును పరిశీలించుచుండవలెను. పిమ్మట మూలబంధము వేసి, గాలియాడుచున్న ముక్కుతో పూరించి ప్రాణమును అపానముతో కలిపి యుదరమందు పూర్తిగా గాలిని నింపి జాలంధర బంధముచేసి, యథాశక్తి కుంభకము చేయవలెను.

(4) కుంభకము యొక్క మధ్యలోనే గుదము, లింగము, స్కంధము, మేరుదండము — వీటికి క్రిందనున్న త్రిసంధులను, స్వాధిష్ఠాన చక్రమును (పొత్తికడుపు) సుమారు 20 లేక 25 సార్లు ఆకర్షణ వికర్షణములతో (అగ్నిసారము) నడుపవలెను. ఈ క్రియ కనీసము రెండు గంటల సేపు తప్పక యాచరింపవలెను. పై పరిమిత కాలములో నెన్ని ప్రాణాయామము లగునది సాధకుని కుంభకస్థితి ననుసరించి యుండును.

(5) పూర్వోక్త ప్రాణాయామముల నాచరించిన పిమ్మట 10, 15 కుంభకములు జేసి, ఏకాగ్రముగా నిర్వికల్పముగా కూర్చొనవలెను.

(6) పూర్వోక్త క్రియలనన్నిటి యందును మనసు నేకాగ్రపరచి, తద్ద్వారా జరుగు నాంతరికములగు ప్రభావములను, కంపనములను ముఖ్య ముగా గమనించుచుండవలెను. ఇంతవరకు ప్రాచీనపద్ధతి ననుసరించి వ్రాయబడినది. ఇప్పుడు ఆధునిక సాధనము వ్రాయబడుచున్నది.

(7) మొదట నిష్టదైవము యొక్క పటమును గోడకు తగిలించి, హృదయమువరకు వచ్చునటుల నిలబడి నేత్రముల నిష్టదైవమందు నిగుడ్చ వలెను. సాధకుడు తన రెండు చేతులు వ్రేలాడవేసి, క్రమముగా తలపైవరకు నెత్తవలయును. పైన రెండు చేతులను గట్టిగా బిగించి హృదయమువరకు దింపుచు వదులు చేయవలెను. ఆసమయములో చేతులతో బాటు, శరీరమును గూడా గట్టిగా బిగించవలెను. చేతులను వదులు చేయగానే శరీర మును కూడా వదులు చేయవలెను. హృదయము దగ్గరకు చేతులు రాగావే, ఇష్టదైవమునుండి తన హృదయములోనికి అమృతము ప్రవహించునటుల భావించి, ఇష్టదైవమునకు నమస్కారము చేసి, చేతులను దింపివేయవలెను. పై సాధనలను మండలము (40 రోజులు) చేసినచో, యోగి కుండలినీ శక్తిని సహస్రారమునకు చేర్చి యానందించునని యోగ శాస్త్రమందు చెప్పబడినది. దీనివలన సాధకు డమోఘమగు వీర్యమును పొందగలుగుచున్నాడు. సూర్య చక్రస్థిత జ్ఞానతంతువులకు, జీవన తంతువులకును వికాసముగలుగును. 72 వేలనాడులు శుద్ధములగుటచేతను, గ్రంథిభేదనము సహజముగా కలుగుట వలనను, అనాహతనాదము బయలుదేరును. ప్రాణము, రక్తము — ఈ రెండును శరీరమందంతటను సంచరించ మొదలిడును. సాధకునకు హృదయస్పందనము ఆగిపోవు ననుభయ ముండదు. కుండలీ శక్తి మేల్కొని సంచరించుటకు మొదలిడగానే మృత్యువు, రోగములు, భయము, వృద్ధా ప్యము తొలగి పారిపోవును. ముఖమందు సౌందర్య ముట్టిపడుచుండును. సమాధి చేయుట జన్మహక్కు అగును. కనుక సాధకుడు శక్తిచాలనము తప్పక యాచరింపవలయును. పై వాక్కులలో నతిశయోక్తి ఏ మాత్రమును లేదు. ఆరునెల లభ్యసించినచో దీని ప్రభావము గోచరించును. వీర్య రజోదోషములుగల స్త్రీ పురుషులకిది మిక్కిలి యుపయుక్తమగు సాధనయై యున్నది.

తటాకీముద్ర

ఉదరం పశ్చిమోత్తానం కృత్వాచైవ తటాకవత్,
తటాకసా పరాముద్రా జరామృత్యువినాశినీ.

శవాసనము వేసి పరుండి గాలి ప్రవహించుచున్న ముక్కుతో పూరించి, తటాకము వలె విస్తరింపజేసి, కుంభించి జలపూర్ణమగు తటాకము గాలిచే తరంగిత మగునటుల నుదరము నటునిటు వెనుకకు ముందునకు కదల్చి పిమ్మట మెల్లగా వాయువును రేచింపగా తటాకీముద్ర యగుచున్నది. కుంభక శక్తి ననుసరించి, చాలనముల సంఖ్యను పెంచవచ్చును. తగ్గించ వచ్చును. యోగశాస్త్రములో దీనివలన జరామరణములు తొలగి పోవునని వ్రాయబడినది. పొట్ట బిగించుట, గట్టిగా నుండుట మొదలగు రోగము లందు నిది చాలామంచిది. భోజనము చేసిన వెంటనే దీనిని చేసినచో ఆయాసముండదు. యోగసాధనము చేసిన పిమ్మట దీని నభ్యసించుటచే విశ్రాంతి కలుగును. మూత్రకృచ్ఛ్రము, గనేరియా మొదలగు రోగములు గలవారికి మూత్రమును వెడలించుటలో నిది శ్రేష్ఠతమమైనది.

మాండూకీముద్ర

ముఖం సంముద్రితం కృత్వా, జిహ్వామూలం ప్రచాలయేత్,
శనైర్గ్రసేదమృతం తాం మాండూకీ ముద్రికాం విదుః.
వలితం పలితం నైవజాయతే, నిత్యయౌవనం,
నకేశే జాయతే పాకో యః కుర్యా న్నిత్యమాండుకీం.

నోటిని పూర్తిగా మూసివేసి, నాలుక మూలభాగమును (నాలుక క్రిందికి వంపుగాదిగు భాగమును) పై భాగమున కంటించవలెను. అనగా జిహ్వా మూలమును తాలుచ్ఛిద్రములతో ఒక వస్తువు మీదనున్న తేనె మొదలగు వాటిని నాకి చప్పరించునటుల స్పృశించవలెను. కప్పను చూచినచో నీక్రియ బాగుగా తెలియును. ఈ యభ్యాసమును క్రమముగా చేయుచున్నచో సహస్రారము నుండి స్రవించునట్టి యమృతము లభించును. ఆ యమృతములో సప్తసముద్రములలోని ద్రవపదార్థముల రుచులు గోచ రించును. ఇయ్యది మధ్యమనౌలి యందలి చాలనము వల్ల గూడా లభించును. దీనినే మాండూకీ ముద్ర యందురు. దీనివలన ముడతలు పడుట, వెంట్రుకలు నెరయుట మొదలగు వృద్ధాప్యలక్షణములు కలుగవు. వెంట్రుకలు బాగా నల్లబడును. సాధకునకు నిత్యనూతన తారుణ్యము లభించును. దీనిని సాధించునపుడు మానసిక బలము కావలయును.

అశ్వినీముద్ర

ఆకుంచయే ద్గుదద్వారం ప్రకాశయే త్పునః పునః,
సా భవేదశ్వినీ ముద్రా శక్తిప్రబోధకారిణీ.
అశ్వినీ పరమా ముద్రా గుహ్యరోగవినాశినీ,
బలపుష్టికరీ చైవ, అకాల మరణం హరేత్.

సాధకుడు సుఖకరమగు నాసనము వేసికొని, తన గుదస్థానమును సంకోచించి, వికసింపజేయవలెను. అనగా ఆకర్షణవికర్షణలను జరుపవలెను. ఆసనముతో వాయువును పూరించి, రేచింపవలయును. దీనికి స్థలవస్తి పూర్తిగా నుపయోగించును. అశ్వము (గుఱ్ఱము) మలమూత్ర విసర్జనము చేయునప్పటి సంకోచవికాసములను పోలియుండుటచే దీనిని అశ్వినీముద్ర యందురు. దీనివలన మూలశంక, మొలలు, భగందరము మొదలగు గుహ్యరోగములు తొలగిపోవును. ఆసనమునకు బలము పుష్టి కలుగును. అకాల మరణము తొలగిపోవును. గుదస్థానమందలి కండరములు మెత్తనగును. అపానవాయువు శుద్ధమగును. వీర్యవాహికలకు శక్తి చేకూరును. వీర్యము శుద్ధమై ఊర్ధ్వగామి యగును. వీర్యదోషములను పోగొట్టుటకిది ముఖ్యతమమైనది. మానసిక వేగమును వశపరచుకొనుటకిది యుపయుక్తమైనది. అపాయ రహితమైన దగుటచే సర్వసుగమమైనది. కువలయానందస్వామి దీనిని శీర్షాసనమందుగాని స్వతంత్రముగాగాని చేయవచ్చునన్నారు.

కొంతమంది ఆకర్షణ, వికర్షణలతో లింగమును అండములను పైకి లాగి, ఆ స్థానమున వాటికి స్వరూపమే లేకుండా చేయుదురు. అనగా కేవలము చర్మము మిగులును. దీనివలన వజ్రోలి సహజముగా సిద్ధించును. వీర్యము తన స్థానమునుండి చలించినచో అశ్వినీముద్రతో వీర్యమును పైకి లాగవలయును. ఈ విషయమును స్వాత్మారామయోగి యిటుల చెప్పుచున్నాడు.

చలితోఽపి యదా బిందుః సంప్రాప్తో యోనిమండలం,
వ్రజత్యూర్ధ్వం హృతః శక్త్యా, నిబద్ధో యోనిముద్రయా.

వీర్యము తన స్థానమునుండి బయలుదేరి క్రిందకు వచ్చినచో లింగాకర్షణ రూపమగు నశ్వినీముద్రతో పైకిలాగవలయును. మేఢ్రాకర్షణ రూపమగు అశ్వినిముద్రయే వజ్రోలిముద్రయై యున్నది. లింగమును లోపలకు లాగుట స్వాధీనముకాగానే, దానితో ననేక ప్రదర్శనములు చేయుదురు.

పాశినీముద్ర

కంఠపృష్ఠే క్షిపే త్పాదౌ పాశవం దృఢ బంధనే,
సా ఏవ పాశినీముద్రా శక్తి ప్రబోధకారిణీ.
పాశినీ మహతీ ముద్రా బలపుష్టివిధాయినీ,
సాధనీయా ప్రయత్నేన సాధకైః సిద్ధికాంక్షిభిః.

రెండు పాదములను మెడమీద త్రాడువలె పెనవేసినచో పాశినీముద్ర యేర్పడుచున్నది.

పాదములను మెడమీద ఒక దానిమీద వేరొకదాని నుంచి పూరించి, యథాశక్తిగా కుంభించి, మెల్లగా రేచించినచో నీ ముద్ర పూర్తియగుచున్నది. (1) ఇది పరుండి కూడా చేయవచ్చును. (2) రెండు అరచేతులను నేలమీద నుంచి ఉయ్యాల లూగవచ్చును. (3) అరచేతులను పిరుదులమీద బంధించవలెను. దీనివలన శరీరమునకు బలము, పుష్టి కలుగును. కుండలినీ శక్తి మేల్కొనును. కనుక సిద్ధిని పొందుటకు సాధకుడు దీనిని తప్పక యాచరింపవలెను. శరీరము వృద్ధిజెందును. కటి (నడుము) దోషములు తొలగిపోవును. మెడకు బలము లభించును. ఊపిరితిత్తులు శక్తివంతము లగును. దేహము బలిష్ఠముగాను, సుందరముగాను తయారగును. ఇది టిట్టిభాసనము, ద్విపాద శిరాసనము, యోగనిద్రాసనము కోవకు చెందినదై యున్నది. దీనిని చేయుటకు ముందుగా పొత్తికడుపుమీద, గజ్జలలోను నూనె మర్ధించవలెను. లేనిచో బీజములకు బాధకలుగును.

కాకీముద్ర

కాకచంచువ దాస్యేన, పిబేద్వాయుం శనైశ్శనైః,
కాకీముద్రా భవేదేషా, సర్వరోగ వినాశినీ.

కాకీముద్రాపరా ముద్రా సర్వతంత్రేషు గోపితా,
అస్యాః ప్రసాదమాత్రేణ కాకవన్నీరుజో భవేత్.

సాధకుడు నాలుకను దొన్నెవలె - అనగా కాకిముక్కువలె - మడిచి, దానితో గాలిని పూరించి, యథాశక్తి కుంభించి, మెల్లగా రేచించినచో కాకీముద్ర యగును. ఇదియే నభోముద్రలోకూడా ముఖమును పైకి పెట్టి చేయబడును. ఇది శీతకాలములో నుపయోగించదనియు, ఉష్ణ సమయమం దుపయోగించునని వ్రాసిరి. బాహ్యమగు వేడికంటే (టెంపరేచరు) శరీరగతమగు వేడి ఎక్కువగా నున్నచో దీనిని చేయవచ్చును. దీనిని ప్రొద్దున, సాయంకాలమందును చేయవలెను. దీనివలన చర్మవ్యాధులు పూర్తిగా తగ్గును. శరీరములోని వేడి తగ్గి, వెంటనే మనస్సున కానందము శరీరమునకు సుఖముగలుగును. రక్తము పరిశుద్ధమగును. యోగసాధన చేయగానే దీనిని చేసినచో విశ్రాంతి కలుగునని యోగశాస్త్రములో వ్రాయబడినది. దీనివలన ఆకలిదప్పులు తగ్గును. వేసవికాలములో మంచినీళ్లు అవసరమైనపుడు దీనిని చేసినచో దాహము పూర్తిగా తగ్గును. కఫవాత ప్రకృతి గలవారు గ్లాసెడు నీరు త్రాగి దీనినభ్యసించినచో వెంటనే మంచి ఫలము గలుగును. చలిజ్వరాదులవలన ఉదరమందు గలుగు బిళ్లలు, గడ్డ శీతలీకుంభకమువలన కరగిపోవును. కళ్లు వెంటనే చల్లబడును. మస్తిష్కము నిర్మలమగును. దీనినే శీతలీకుంభకమను ప్రాణాయామ భేదముగా తలంతురు. దీనిని సర్వదా చేయుచున్నచో అజీర్ణము, కఫవాత పిత్తములు తొలగును. మానసిక బాధలు తొలగి విశ్రాంతి కలుగును. రోగములన్నియు తొలగును. దీనిని సాధించు పద్ధతులు వ్రాయబడుచున్నవి.

(1) నాలుకను తాలు చక్రమందుంచి, నోటితో గాలిని పీల్చుచున్నచో రోగములన్నియు తగ్గిపోవును. (2) నాలుకను కాకి ముక్కువలె చేసి పూరకము చేసి కుంభించి వదలుచున్నచో నలసట, దాహము, రోగములు, ముసలితనము తగ్గును. (3) నాలుకను అంగిలి యందు గాని లేక పైన నున్న ముందు పళ్లక్రింద బెట్టి ప్రాణాయామము చేసినచో, సాధకుడు నెలలోపల మృత్యువును జయించును. (4) ముందున్న పైపళ్ల క్రింద నాలుక

నుంచి గాలిని త్రాగుచున్నచో ఆరునెలలలో కవియగును. (5) ప్రొద్దున సాయంకాలమునందును దీనిని చేయుచున్నచో క్షయరోగము తగ్గును. (6) రాత్రింబవళ్లు నీ ప్రాణాయామము చేయువారికి రోగములన్నియు తగ్గి పోవును. (7) ఇదేవిధము శీత్కారి కూడా చేయవలెను. పైన క్రింద నున్న దంతములను బిగించి ముఖమును పైకెత్తి గాలిని పీల్చి, కుంభకము చేసి మెల్లగా వదులుచున్నచో, ఆరు మాసములకు రోగములన్నియు తగ్గును. సంవత్సర మాచరించినచో తప్పక మృత్యువును జయించును. మూడు సంవత్సరములవరకును వదలకుండా చేసినచో, అణిమాది సిద్ధులు గలుగును. 8) నాలుకను అంగిలియందుంచి, ఘర్షణము (రుద్దుట) చేయుచున్నచో మృత్యువును జయించును. ఆకలిదప్పులు, నిద్ర, మూర్ఛలు తొలగిపోవును. శరీరమందు సౌందర్యము, కాంతి హెచ్చును.

మాతంగినీముద్ర

కంఠ మగ్నేజలే స్థిత్వా నాసాభ్యాం జల మాహరేత్,
ముఖాన్నిర్గమయే త్పశ్చాత్, పునర్వక్త్రేణ చాహరేత్.
నాసాభ్యాం రేచయేత్పశ్చాత్, కుర్యా దేవం పునః పునః,
మాతంగినీ పరాముద్రా జరామృ
విరలే నిర్జనే దేశే స్థిత్వా చైకాగ్రమానసః,
కుర్యా న్మాతంగినీం ముద్రాం మాతంగ ఇవ జాయతే,
యత్ర యత్ర స్థితో యోగీ సుఖ మత్యంత మశ్నుతే,
తస్మా త్సర్వప్రయత్నేన సాధయే న్ముద్రికాం పరాం.

కంఠదఘ్నమగు నీటిలో నిలబడి, మొదట నాసికారంధ్రములతో నీటిని పీల్చి, నోటినుంచి విడిచి పెట్టవలెను. (2) పిమ్మట నోటితో జలమును గ్రహించి నాసారంధ్రములతో వదలి పెట్టవలెను. ఇటుల మాటిమాటికి చేయుచున్నచో మాతంగినీ ముద్రయగును. విశేషములు గజకరణి దగ్గర వ్రాయుబడినవి. దీనివలన సాధకుడు జరామరణములకు లొంగక, ఏనుగువలె బలిష్ఠుడగును. కంఠము, మస్తకము, దంతములు, కర్ణములు, నాలుక, నేత్రములు - వీటి రోగములు పూర్తిగా నశించును. వీర్యవాహికలకు

మంచి ఫలము కలుగును. వీర్యమందలి వేడి తగ్గును. నేత్రములు తేజోవంతములగును. సాధకుడు రొంప, పడిశము మొదలగు వాటితో నెప్పుడును బాధపడడు. జలుబుతో బాధపడువారు దీనినభ్యసించినచో మంచి లాభము కలుగును.

భుజంగినీముద్ర

వక్త్రం కించిత్సుప్రసాద్య చానిలంగలయా పిబేత్,
సా భవే ద్భుజగీ ముద్రా జరామృత్యువినాశినీ.
యావచ్చ ఉదరే రోగ మజీర్ణాది విశేషతః,
తత్సర్వం నాశయే దాశు యత్ర ముద్రాభుజంగినీ.

నోటిని కొంచెము ముందుకు చాచి, కంఠబిలమును పూర్తిగా విని యోగించి (ఆవలించి నటుల) వాతాఘాతము కంఠమునకే తగుల నటుల గాలిని పీల్చి, నాసికారంధ్రములతో రేచించవలెను. దీనిని భుజంగినీముద్ర యందురు. కొందరు దీనిని పవనధౌతి యందురు. దీనివలన కంఠస్వరము మధురమగును. అజీర్ణాది రోగములు తొలగును. జరామరణ భయము తొలగును. శరీరమందు బలము లభించును. ఉదయకాలమందును, సాయంకాలమందును సర్పములు సూర్యుని చూచుచు, వాయుభక్షణము చేయుచు సూర్యు నారాధించుచుండును. ఆ స్థితిని బోలియుండుటచే, దీనికి భుజంగినీముద్రయను పేరుగల్గినది.

పంచభూతధారణలు (5)

ధారణాని సమాసాద్య కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే,
అనేన నరదేహేన స్వర్గేషు గమనాగమమ్.
మనోగతి ర్భవేత్తస్య ఖేచరత్వం న చాన్యథా,
స్తంభినీ ద్రావిణీ చైవ దహనీ భ్రామిణీ తథా,
శమనీ చ భవత్యేషా భూతానాం పంచధారణాః.

పంచభూత ధారణలు సిద్ధించిన పిమ్మట త్రిలోక సంచారము చేయుటకు శక్తి కలుగును. మహామృత్యువును సైతము జయించి, సృష్టికి ప్రతి

సృష్టిజేసి, బ్రహ్మాండమందు చిరకాల జీవియైయుండును. భూతధారణ చేయుట మాత్ర మతి కష్టమైనదగుటచే, ఏఒకరికో తప్ప నితరులకు సిద్ధించుటలేదు. దీనికి ముందు ఖేచరీ (లంబిక) సిద్ధించవలెను. పంచభూత ధారణలను లయయోగములో నుపయోగింతురు. అచ్చట స్వరశాస్త్రముతో భూతజయము సాధింతురు. హఠయోగులు లంబికతోనే దీనిని సాధింతురు. అష్టాంగయోగమందలి ధారణయను నంగము సప్తాంగయోగమందు పంచభూత ధారణలలో నంతర్భవించినదని తెలిసికొందురుగాక.

1. పృథివీధారణ

యత్తత్వం హరితాల దేశరచితం భౌమం లకారాన్వితం,
వేదాస్రం కమలాసనేన సహితం కృత్వా హృదిస్థాయినం,
ప్రాణా స్తత్ర వినీయ పంచఘటికాః చిత్తాన్వితో ధారయే దేషా,
స్తంభకరీ, క్షితిజయం కుర్యా దధోధారణా.

పృథివీ తత్త్వముయొక్క రంగు పసుపు, బీజమూలం, చతుష్కోణము, బ్రహ్మదేవత, అయిదు ఘడియలు ధారణము జేసి, ధ్యానము జేసినచో పృథివీ భూతసిద్ధి కలుగును.

పార్థివీ ధారణా ముద్రాం యః కరోతి తు నిత్యశః,
మృత్యుంజయః శివః సోఽపి, సపిద్ధో విచరేద్భువి.

పృథివీ భూతసిద్ధిని పొందినవాడు మృత్యువును జయించి బ్రహ్మాండమందు సంచరించును. ఈ సిద్ధునకు పృథివీ సంబంధమైన బాధ కలుగదు.

2. జలతత్త్వధారణ:

శంఖేందు ప్రతిమంచ కుందధవళం తత్త్వం కిలాలం శుభం,
తత్పీయూష వకారబీజ సహితం యుక్తం సదా విష్ణునా,
ప్రాణాంస్తత్ర వినీయ పంచఘటికాం చిత్తాన్వితో ధారయేత్,
తేషాం దుస్సహ తాపపాప హరిణీ స్యాదాంభసీ ధారణా.

జలతత్త్వము శంఖమువలెను, చంద్రునివలె విమలమును, కుంద పుష్పమువలె నుజ్జ్వలమును అయియున్నది. ఇది అమృత సంజ్ఞకలది.

వకారము బీజము, విష్ణువు దేవత, అయిదు ఘడియలు కుంభకము జేసి, పై భావమును ధ్యానించినచో జలతత్త్వసిద్ధి కలుగును. దీనివలన దుస్సహమగు తాపత్రయము, పాపము నశించును.

ఆంభసీ పరమాం ముద్రాం యో జానాతి స యోగవిత్,
జలే చ ఘోరే గంభీరే మరణం తస్య నో భవేత్.

ఈ ముద్ర తెలిసిన యోగికి జలభూతమువలన మరణముగాని, అపాయముగాని వాటిల్లదు.

3. ఆగ్నేయీముద్ర:

యన్నాభిస్థిత మింద్రగోప సదృశం బీజం త్రికోణాన్వితం,
తత్త్వం తైజసమాప్రదీప్త మరుణం రుద్రేణ యత్సిద్ధిదం,
ప్రాణాంస్తత్ర వినీయ పంచఘటికాం చిత్తాన్వితో ధారయేదేషా,
కాలగభీరభీతి హారిణీ వైశ్వానరీధారణా.

అగ్నితత్త్వ స్థానము నాభి, ఆరుద్ర పురుగువలె నెర్రని రంగును, రకారము బీజము, ఆకారము త్రికోణము, రుద్రుడు అధిదేవత, తత్త్వము తేజోమయము, - అయిదు ఘడియలు వాయువుతో పాటు మనస్సును గూడా ధారణముజేసినచో నగ్నితత్త్వము తన సంబంధమైన మృత్యువునుండి సాధకుని రక్షించును.

ప్రదీప్తే జ్వలితే వహ్నౌ పతితో యదిసాధకః,
ఏతన్ముద్రా ప్రసాదేవ సజీవతి న మృత్యుభాక్.

కణకణ మండుచున్న నగ్నిలో బడవేసినను సాధకుడు తత్సంబంధమైన మరణమును గాని, బాధనుగాని పొందడు.

4. వాయవీధారణ

యద్భిన్నాం జనపుంజ సన్నిభ మిదం ధూమ్రావభాసం పరం,
తత్త్వం సత్త్వమయం యకార సహితం యత్రేశ్వరో దేవతా,
ప్రాణాంస్తత్ర వినీయ పంచఘటికాం చిత్తాన్వితో ధారయేదేషా,
ఖేగమనం కరోతి యమినాం స్యాద్వాయవీ ధారణా.

వాయుతత్త్వము యొక్క రంగు సుర్మావలెను, పొగవలెనుండును. యకారము బీజము, ఈశ్వరుడు దేవత. ఈ తత్త్వము సత్త్వప్రధానమైనది. ఏకాగ్ర చిత్తముగలిగి, అయిదు ఘడియలు కుంభకము జేసి ధ్యానించినచో, వాయుభూత సిద్ధికలుగును. ఇందువల్ల ఆకాశగమనము గలుగును.

ఇయం తు పరమాముద్రా జరా మృత్యువినాశినీ,
వాయునా మ్రియతే నాపి, ఖే చ గతి ప్రదాయినీ.

దీనివలన జరామరణములు నశించును. వాయుభూతము వలవ మరణము ప్రాప్తించదు. ఆకాశగమనము కలుగును.

5. ఆకాశభూతధారణ

యత్సింధౌ వరశుద్ధవారిసదృశం వ్యోమం పరం భాసితం,
తత్త్వం దేవ సదాశివేన సహితం బీజం హకారాన్వితం,
ప్రాణాంస్తత్ర వినీయ పంచఘటికాం చిత్తాన్వితం ధారయే,
దేషా మోక్ష కపాటభేదనకరీ కుర్యా న్నభోధారణా.

ఆకాశ తత్త్వపు రంగు సముద్రోదకము వలె ప్రకాశించును. సదా శివుడు దేవత. హకారము బీజము. పై భావమును అయిదు ఘడియ లవరకు, మనస్సును వాయువును నిల్పి, ధ్యానించినచో నాకాశ భూతసిద్ధి కలుగును.

ఆకాశీధారణాం ముద్రాం యో వేత్తి స చ యోగవిత్,
న మృత్యుర్జాయతే తస్య ప్రలయే నావసీదతి.

ఈ ముద్రను సాధించినవాడు ప్రళయకాలమందు కూడా మరణించదు. ఈ పంచభూతధారణలకుగాను యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి స్థానభేదములను తన యోగసంహితలో నిటుల పేర్కొనెను.

పాదాది జాను పర్యన్తం పృథివీస్థాన ముచ్యతే,
ఆజానోః పాయుపర్యన్తయ పాంస్థానం ప్రకీర్తితం,
ఆపాయోః హృదయాంతం చ, యద్వహ్నిస్థానం తదుచ్యతే,
హృదయాత్తు భ్రువోర్మధ్యం యావద్వాయుకులం స్మృతం,
ఆభ్రూమధ్యా త్తదూర్ధ్వం తమాకాశ మితి చోచ్యతే.

పాదము మొదలు జాను పర్యన్తము పృథివీస్థానమును, మోకాళ్లు మొదలుకొని పాయువు (గుదము) వరకు జలతత్త్వస్థానమును, పాయువు మొదలుకొని హృదయము వరకు, వహ్నిస్థానమును, హృదయము మొదలు కొని భ్రూమధ్యము వరకు వాయుస్థానమును, భ్రూమధ్యము మొదలు సహస్రారమువరకు నాకాశస్థానమును అయియున్నవి. ఆయా స్థానము లందు వాయువును, తదధిష్ఠాన దేవతలందు మనసును అయిదు ఘడియల వరకు నిలిపి ధ్యానము చేయవలెనని ఘేరండనాథుడు, గోరక్షనాథుడు మొదలైన వారు వారి గ్రంథములలో వ్రాసిరి. సమష్టి (బ్రహ్మాండము) యందు వ్యష్టిని (పిండాండము) గాని, వ్యష్టియందు సమష్టినిగాని లయము జేసి, ధ్యానము చేయుటయే ధారణయని యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి మతము అయి యున్నది. అందువల్లనే ధారణలకు కాలపరిమితి జెప్పలేదు. దేవతా భేదమును, స్థానభేదమును బట్టి పై భూతములకు, 5, 10, 15, 20, 25 ఘడియలు ధారణకు పరిమిత మగుకాలమని త్రిశిఖ బ్రాహ్మణోపనిషత్తులో చెప్పబడినది. భూతస్వరూపము రుచి, ఆకారము, పరిమాణము, రంగు, గతి, స్థానము, భూతసంచారక్రమము - వీటిని గుర్తించు మార్గములు మొదలగు విషయములు శివస్వరోదయమను గ్రంథమందు విపులముగా జెప్పబడినవి. అవన్నియు భూతపరిచయమున కుపకరించును.

శాంభవీముద్ర

నేత్రాంజనం సమాలోక్య, ఆత్మారామం విలోకయేత్,
సా భవే చ్ఛాంభవీ ముద్రా సర్వతంత్రేషు గోపితా.

కనుబొమల మధ్యభాగమును గాని, కనుబొమ్మలనుగాని స్థిరమగు దృష్టితో చూచుచు మనసు వాత్మారాముని యందు లీనము జేసినచో శాంభవిముద్ర యగును. దీనినే కొన్ని గ్రంథముల యందు 'ఏషా సా వైష్ణవీముద్రా సర్వతంత్రేషు గోపితా' యని యుండుటచే వైష్ణవీ ముద్రయని కూడా పిలుచుచున్నారు. ప్రస్తుతము దొరకుచున్న గ్రంథములందు చాలా విషయము గుప్తముగా దాచబడియే యున్నవి. దీనిని చేయునపుడు అనేక దృశ్యములు గోచరించును. వాటిని స్థిరముగా నుంచుటయే ఈ

ముద్ర యొక్క ముఖ్యోద్దేశమై యున్నది. మనస్సుకుగాని, నేత్రములకు గాని భృకుటి తప్ప వేరొకటి గోచరించకుండా ఉన్నచో నిది సిద్ధించినటుల భావించెదరు.

అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టి ర్నిమేషోన్మేషవర్జితా,
ఏషా సా శాంభవీ ముద్రా సర్వతంత్రేషు గోపితా.

అంతర్లక్ష్యము, నిమేషోన్మేష వర్జితమైన బహిర్దృష్టియు ఈ ముద్ర యందలి ముఖ్యాంశము లయియున్నవి. అంతర్లక్ష్య విషయములను గూర్చి, ఉపనిషత్తులలో ఉపాసనాభేదమును బట్టియు, యోగసాంప్రదాయ ములను బట్టియు పలువిధములగు వికల్పములు గన్పట్టుచున్నవి. అంతర్లక్ష్య భేదములు వ్రాయబడుచున్నవి. ఉపనిషత్తులలోగూడ అంతర్లక్ష్యములు గురూపదేశముననే గ్రహించవలయునని వ్రాయబడినది. ఆ యా చక్రస్థిత జ్యోతిస్సులే నంతర్లక్ష్యములుగా జెప్పబడినవి. అవన్నియు అనుభవజ్ఞుడగు సద్గురు సన్నిధియందే తెలిసికొనదగియున్నవి. అద్వయతారకోపనిషత్తులో సుషుమ్నయందలి కుండలినీ శక్తి దర్శనమే అంతర్లక్ష్యముగా చెప్పబడినది.

త్రాటకాభ్యాసమువలన శాంభవీముద్ర సిద్ధించును. త్రాటక భేదము లన్నియు శాంభవీముద్రాభ్యాసమునకు పూర్వమే చేయదగియున్నవి. జన్మాంతరీయ పుణ్యపరిపాకవశమున కుండలినీ శక్తి మేల్కొనగా నేత్ర రంధ్రముల నుండి అతి చంచలమగు తేజస్సొకటి బయలుదేరును. దీనిని యోగులు శాంభవీముద్రాభ్యాస పరిపాకవశమున జూతురు. ఈ తేజస్సునే ఇతరుల మీద ప్రయోగించినచో శక్తిపాతము అందురు. ఈ దీక్షను శక్తిపాత దీక్షయందురు. దీనిని యోగులు సూక్ష్మధ్యాన మందురు. ఈ దీక్ష తాంత్రికమే కాకుండా వైదికము కూడా అయియున్నది. ఇయ్యది సూతసంహితయందును, విద్యారణ్య రచితమగు దాని వ్యాఖ్యాన మందును మాలినీవార్తికము, కులార్ణవతంత్రము, ఆగమము, దత్తపురాణము మొదలగు వాటి యందును విపులముగా చెప్పబడినది. జ్ఞానమార్గమందు కూడా చాక్షుషీదీక్ష యపేక్షితమై యున్నది. సూతసంహితలోని యజ్ఞవైభవ ఖండములో నిటుల చెప్పబడినది.

శక్తిపాతన సంయుక్తా విద్యావేదాంతవాక్యజా,
యదా యస్య, తదా తస్య విముక్తిర్నాత్ర సంశయః.
జ్ఞానం వేదాంతవాక్యోత్థం బ్రహ్మాత్మైకవ్యగోచరం,
తచ్చదేవ ప్రసాదేన గురో స్సాక్షాన్నిరీక్ష్యణాత్,
జాయతే శక్తిపాతేన, వాక్యాదేవాధికారిణాం,
జ్ఞానేచ్ఛా కారణం దానం యజ్ఞాశ్చ వివిధా అపి.

శక్తిపాత దీక్షతో కూడిన వేదాంతజ్ఞానమున్నచో తప్పక మోక్షము గల్గును. పై దీక్ష ప్రారంభములో లేకున్నచో గురువు నందును, దేవుని యందును సమాన భావము గల్గిన శిష్యుని మీద దైవప్రేరేపణచే, గురువు దయతో కూడిన కన్నులతో శక్తిని ప్రసరింపజేయును. అనగా చాక్షుషీ దీక్షనిచ్చును. ఈ దీక్షలు క్రమముగా నిచట వ్రాయబడుచున్నవి.

కర్మ పరిపక్వమగునపుడు గురువు తనలోని శక్తిని నేత్రముల ద్వారా శిష్యునిమీద ప్రసరింపజేయును, దాని ప్రభావము వెంటనే కనబడునని వాయవీయసంహితలోను, తత్త్వప్రకాశకమను గ్రంథమందును జెప్పబడినది. ఈ విషయమునే విద్యారణ్యస్వామి మొదట వ్రాయబడిన శ్లోకముల వ్యాఖ్యానమందు స్పష్టపరచినారు. ఈ దీక్షలలో గురువు మీద నఖండమగు భక్తివిశ్వాసము లున్నపుడే, వాటి ప్రభావము ప్రత్యక్షమగును. పరశురాముల వారు కార్తవీర్యార్జుననకు దీక్షనిచ్చెను. అయ్యది స్పర్శ దీక్షయై యున్నది. అనగా శిష్యుని బ్రహ్మరంధ్రము మీద తనహస్తముంచి శక్తిని ప్రసరింపజేసెను. అప్పుడు కార్తవీర్యార్జునుని "పరానందే నిమగ్నస్య త్రిపుటీ నైవభాతి మే"— బ్రహ్మానందమున నిమగ్నుడనగు నాకు ప్రపంచ భావము లేదు— అనువాక్యము శక్తిపాత దీక్షయొక్క సద్యఃఫలితమును స్పష్టపరచుచున్నది. దీక్షయొక్క ప్రత్యక్ష ఫలితములివి—

దేహపాత స్తథాకంపః పరమానంద హర్షణే,
స్వేదరోమాంచ ఇత్యేత చ్ఛక్తిపాతస్య లక్షణమ్.

దీక్ష నివ్వగానే దేహము పడిపోవుట, శరీరమందు వణకు, సంతోషము, బ్రహ్మానంద మనుభవించుట, గగుర్పాటు, చెమటపోయుట మొదలగు ప్రత్యక్ష లక్షణములు కలుగును.

గురోరాలోకమాత్రేణ స్పర్శాత్ సంభాషణాదపి,
సద్యః సంజ్ఞా భవేజ్జంతో ర్దీక్షా సా శాంభవీ మతా.
సద్యః సంజాయతే జ్ఞానం సా దీక్షా శాంభవీ మతా.

గురువు చూచుటవల్లను, తాకుటవల్లను, సంభాషించుటవల్లను శిష్యునకు వెంటనే ఆవరణము తొలగి శిష్యునకు జ్ఞానము కలుగును. దీనిని శాంభవీదీక్ష యందురు. ఈ భావములు సృష్టియందు జరుగుచున్నవేగాని క్రొత్తగా వచ్చినవి కావు. ఆ పద్ధతినే యోగు లవలంబించిరి. ఈ విషయము లోకానుభవము మీద నాధారపడియున్నది.

ఈక్షణధ్యాన సంస్పర్శై ర్మత్స్యకూర్మ విహంగమాః,
పోషయన్తి స్వకాన్పుత్రా న్తద్వత్పండిత వృత్తయః.
యస్మిన్కాలే తు గురుణా నిర్వికల్పం ప్రకాశితం,
తదైవ కిల ముక్తోఽసౌ యన్త్రం తిష్ఠతి కేవలమ్.

చూపువల్లను, ధ్యానము చేతను, స్పర్శవల్లను; మత్స్యము, కూర్మము (తాబేలు) పక్షి — ఇవి తమ సంతానము పోషించునటుల, గురువులు కూడా తమ శిష్యుల నుద్ధరింతురు. శాంభవీముద్ర సిద్ధించిన వారికే దీక్ష నిచ్చు శక్తి యుండును. తదితరుల కుండదని చెప్పనక్కరలేదు. గురువు తన శక్తివలన శిష్యుని యావరణమును మాత్రము తొలగించును. అతని కర్మ పక్వమైనది లేనిది తెలిసికొనును. సర్వవ్యాపకమగు తేజస్సొకటి గురువు యొక్క కనుల వెంబడి బయలుదేరి తాళపు చెవి తాళమును తెరచినటుల శిష్యుని శరీరమందలి శక్తి కేంద్రముల నావరణను తొలగించును. అప్పుడు శిష్యునకు జ్యోతిర్దర్శనము కలుగును. దీనినే శక్తిపాతము అందురు. గురువు తన యభ్యాసపాటవము (సిద్ధి) వలన శిష్యునకు నిర్వికల్పమగు స్వరూపమును ప్రకాశింపజేయగానే శిష్యునకట్టి సమాధి కల్గును. అప్పుడు దేహధ్యాస లేకుండ నుండును. శరీరమందు దృష్టి (భావము) లేకుండా సంచరించుచుండును.

యథా పక్షీ స్వపక్షాభ్యాం శిశూ స్సంవర్ధయే చ్ఛనైః,
స్పర్శదీక్షోపదేశశ్చ, తాదృశః కథితః ప్రియే.
స్వాపత్యానియథామత్స్యో వీక్షణేనైవ పోషయేత్,

దృగ్భ్యాం దీక్షోపదేశశ్చ, తాదృశః కథితః ప్రియే,
యథాకూర్మః స్వతనయాన్ ధ్యానమాత్రేణ పోషయేత్,
వేధ దీక్షోపదేశశ్చ, మానసః స్యాత్తథావిధః.
ఆనందశ్చైవ కంపశ్చోద్భావో ఘూర్ణా కులేశ్వరి,
నిద్రా మూర్ఛా చ వేధస్య షడవస్థాః ప్రకీర్తితాః.

(1) లోకములో పక్షులు తమ రెక్కల స్పర్శవలన గ్రుడ్లను పొదిగి పిల్లలను సృష్టించినటుల, గురువు కూడా అజ్ఞానదశలో నున్న శిష్యుని శిరస్సునందు శక్తితో గూడిన తన హస్తముంచి స్పర్శదీక్ష ఇచ్చును. శిష్యునకు వెంటనే సమాధి మొదలగునవి కలుగును. (2) పెద్ద చేప తన పిల్లలను వెంట బెట్టుకొని, ఆహారమును వెదకుటకు బయలుదేరును. తాను కడుపునిండా తిని పిల్లలవంక జూచును. అప్పుడు వాటి కడుపునిండును. ఇదే విధముగా గురువు శాంభవీ ముద్రాభ్యాస పరిపాకమువలన గల్గిన శక్తిని శిష్యుని మీద ప్రసరింపజేయును. దీనివలన శిష్యుని శరీరములోని జ్యోతిశ్చక్రములకున్న యావరణము తొలగిపోవును. దివ్యనేత్రము (ఆజ్ఞాచక్రము) వికసించును. దీనిని చాక్షుషీదీక్ష యందురు. (3) తాబేలు చాలా దూరము వెళ్లి ఆహారము సంపాదించుకొని, కడుపు నిండా తిని తన సంతానమును తలచుకొనును. అప్పుడవి కడుపునిండా భోజనము జేసినటుల తృప్తిజెందును. ఇట్టి విచిత్ర ములు సృష్టిలో ననంతముగా నున్నవి. వీటిని పరిశీలించినగాని బోధపడవు. ఇదేవిధముగా గురువు కూడా శిష్యుని తలచుకొని రక్షించుచుండును. దీనిని వేధదీక్ష యందురు. ఇది మానసికమైయున్నది. గురువు శిష్యుని తలంచు కొన్న ప్పుడు శిష్యునకానందము, శరీరమందు కంపము, భావోద్రేకము, కన్నులు ఉరిమిచూచుట, నిద్ర, మూర్ఛ - మొదలగునవి కలుగును. గురు శిష్యుల సంబంధము లోకములో నీ విధముగా వ్యాప్తమైయున్నది. సృష్టిలోని చిత్రము లిటుల నెక్కువగా నున్నవి. కోకిలలు కూయుచున్నపుడు, వాటి సంతానమున కానందము గల్గును. మేఘగర్జనకు మయూరములు నృత్యము చేయును. చక్రవాకము సూర్యుని జూచి యానందము బొందును. చకోరము చంద్రుని జూచి తృప్తిజెంది ఆకలి దప్పులను మరిచిపోవును.

చాతకము మేఘము కొరకెదురుచూచుచుండును. ఇట్టి విచిత్రములను జూచి సిద్ధు లుపదేశమార్గములో ఈ పద్ధతుల నవలంబించిరి. వీటినన్నిటిని దీక్ష లందురు.

క్రియా వర్ణ కలా స్పర్శ వాగ్దృఙ్మానస సంజ్ఞయా,
దీక్షా మోక్షప్రదా దేవీ సప్తధా పరికీర్తితా.

క్రియాదీక్ష, వర్ణదీక్ష, కలాదీక్ష (కళాన్యాసము), స్పర్శదీక్ష, వాగ్దీక్ష, చాక్షుషీదీక్ష, మానసదీక్ష — ఈ విధముగా దీక్ష యేడు విధములుగా విభజించబడినవి. తిరిగి దీక్ష క్రియాదీక్షయనియు, వేధదీక్షయనియు రెండుగా నున్నది. అందు క్రియాదీక్ష బాహ్యమును, వేధదీక్ష ఆభ్యంతరికము (మానసికము) నై యున్నది.

దివ్యనేత్రము

ప్రతివ్యక్తికి మూడు నేత్రము లున్నవి. రెండింటిని ప్రాణికోటి వాడుకొనుచున్నది. మూడవ దానిని యోగులు, సిద్ధులు వాడుకొనుచున్నారు. మూడవది భ్రూమధ్యమందున్నది. దీనివల్ల సూక్ష్మకారణ శరీరముల జ్ఞానము కలుగును. దీనికి కుడిప్రక్కన సూర్యమండలమున్నది. దీనివలన కోరికలు గలుగును. ఎడమప్రక్క చంద్రమండల మున్నది. దీనివలన శారీరక క్రియ గలుగును. దివ్యనేత్రమును - శివనేత్రమనియు, అగ్నినేత్రమనియు నందురు. దీనివలన జ్ఞానము కలుగును. ఆజ్ఞాచక్రమే దివ్యనేత్రమై యున్నది. స్వప్న సుషుప్తులు (గాఢనిద్ర) దీనివల్లనే కలుగునని యోగులు తలంతురు. త్రాటకము, శాంభవీముద్రలు సిద్ధించినవారికిది వికసించును. గురువు చాక్షుషీదీక్ష ఇచ్చినపు డిది వికసించును. కొందరు స్వయముగా కూడ నభ్యసింతురు. పరాంబికా ప్రసాదముగా కొందరచ్చట బొట్టు (కుంకుమ) నుంచుదురు. దివ్యనేత్ర మిచ్చుటయు పుచ్చుకొనుటయు లోకములో నాచారముగానున్నది. గీతలో కూడా "దివ్యం దదామి తే చక్షుః పశ్య మే యోగ మైశ్వరం"- ఓ అర్జునా, నేను నీకు దివ్య నేత్ర మిచ్చు చున్నాను. ఇయ్యది ఈశ్వరునకు సంబంధించిన (శాంభవి) యోగమై యున్నది అని వ్రాయబడినది. ఇది గురుశిష్య పరంపరగా

వచ్చుచున్న యాచారమే అయియున్నది. ఇప్పుడు దాని ఉన్మీలన విధానము వ్రాయబడుచున్నది. (1) సాధకుడు పద్మాసనము వేసి కనులు మూసి నాలుకను తాలుచక్రము (దవుడ) వైపునకును, మనస్సును భ్రూమధ్యమందు నుంచవలెను. ధ్యానము చేయునపుడు శివమంత్రమును మానసికముగా జపించవలెను. మనస్సును సహస్రారమందుంచినచో దేవతా దర్శనము కలుగును. దీనివలన లోకాతీతమగు దివ్యజ్ఞానము కలుగును. (2) శాంభవీ ముద్రలో 'కించిదున్నమయేత్ భ్రువౌ' మధ్యలో మెల్లమెల్లగా కనుబొమ్మల నెత్తి దింపుచుండవలెను. శివనేత్రము పంచభూతాత్మకమును, అగ్నిమయ (జ్యోతి స్వరూప) మునై యున్నది. దీనివలన దూరదర్శనము కలుగును. ఇట్టి యోగక్రియలు అభ్యసించినగాని వాటి యథార్థ తత్త్వము గోచరించదు. దివ్యనేత్రమును (గురునేత్రము) గూర్చి యోగశాస్త్రమం దిటులనున్నది —

> చిదాత్మా సర్వదేహేషు జ్యోతీరూపేణ వ్యాపకః,
> తజ్జ్యోతిః చక్షురగ్రేషు గురునేత్రేణ దృశ్యతే.

చిదాత్మ జ్యోతిరూపమున ప్రతిదేహమందు వ్యాప్తమైయున్నది. గురు నేత్ర సహాయమున దానిని కన్నులకెదుట చూడవచ్చును. ప్రసిద్ధమగు కన్నులే గాక మానవునకు మూడవనేత్ర మనునది యొకటి యున్నది. దానిని గురునేత్ర మందురు. యోగసాధనమువల్ల చిత్తము చాంచల్యమును వదలి, శుద్ధమై స్థిరమగు నపుడది వికసించును. అట్టి గురునేత్రము లేక జ్ఞానచక్షుస్సు ద్వారా ఆజ్ఞాచక్రమునకు పైభాగమందు గల నిరాలంబ స్థానమందు యోగులు, ఈశ్వరునిగాని ఇష్టదైవతమునుగాని, కులకుండలినీ స్వరూపమును గాని దర్శింతురు. దాని సహాయముననే శరీరమందు స్వప్రకాశమగు బ్రహ్మను చూతురు. "ఆత్మదర్శనమాత్రేణ జీవన్ముక్తో న సంశయః" అట్టి యాత్మదర్శనమువల్ల మానవుడు జీవన్ముక్తుడగును. గురుకృపవల్లనే నీ నేత్రము వికసించునను విషయము యోగశాస్త్రమం దిటుల జెప్పబడినది.

> అనేక జన్మసంస్కారాత్ సద్గురుః సేవ్యతే బుధైః,
> సంతుష్టః శ్రీగురుర్దేవః ఆత్మరూపం ప్రదర్శయేత్.

అనేక జన్మార్జిత పుణ్యపుంజ పరిపాకమువలన జ్ఞానియగు గురువు లభించును. శిష్యుని చిత్తశుద్ధి నూతగాగొని, గురునేత్రమును వికసింపజేసి, ఆత్మదర్శనము జేయించును.

యోగనిద్ర

అభ్యసేత్ ఖేచరీం తావద్యావత్స్యాద్యోగనిద్రితః,
సంప్రాప్త యోగనిద్రస్య కాలో నాస్తి కదాచన. — హఠయోగము

యోగనిద్ర వచ్చువరకును ఖేచరి నభ్యసించవలెను. యోగనిద్ర కలిగిన పిమ్మట యోగికి కాలనియమము లేదు. అనగా చిరకాలము జీవించును. యోగనిద్రలోనుండగా కర్మబంధ ముండదు. దీనిని సంపాదించు మార్గములు తిరిగి దానినుండి మేల్కొను విధానములు వ్రాయబడుచున్నవి. ముచుకుందుడు అను మహారాజు చిరకాలము యోగనిద్రలో నున్నటుల శ్రీమద్భాగవత దశమస్కంధములో వర్ణించబడియున్నది.

(1) ప్రాణికోటికి సమాధియే స్వస్థావస్థయై యున్నది. యమనియమములు దుస్సాధ్యములగుటచే, శీఘ్రసిద్ధి (సమాధి)కి గాను షట్కర్మలను కనిపెట్టిరి. వీటివలన స్థిరమగు ఫలితములు గలుగవు కాని చమత్కారములు లోకమునకు చూపించవచ్చును.

(2) మొదట ఆసన మభ్యసించవలెను. దీనివలన రోగములు తొలగి నాడీ శుద్ధి యేర్పడును. 8 గంటల వరకు ఆసనము మీద కూర్చొనగల్గినచో పై యంగములు సిద్ధించును.

(3) ప్రాణాయామమునకు నాడీశుద్ధి ముఖ్యప్రయోజనమై యున్నది. అందులకుగాను 6 నెలలవరకు రేచకపూరకాత్మకమగు భస్త్రికను చేయుచుండినచో నాడీశుద్ధి కలుగును. నాడీశుద్ధి లేక కుంభకమును గాని తొందరపడి బలాత్కారముగా చేసినచో అనివార్యమగు వ్యాధులు గలుగును. మానవుల శ్వాసగతి మనోవైకల్యము వలన సరిగానుండదు. అందుకు మనఃస్థైర్యము సంపాదించవలెను. అనగా ఉదాసీనముగా నుండి (మనస్సు) సాక్షిగా జేసి, శ్వాస గతిని

పరీక్షించుచుండవలెను. అనగా శ్వాసవైపునే చూచుచుండవలెను. దీనివలన శ్వాసయొక్క ఉద్రేకము, విషమగతి తగ్గి శ్వాసప్రమాణము కూడా తగ్గిపోయి యోగనిద్ర వచ్చును. సాధన చేయునపుడు శ్వాస మీదనే మనసు నుంచవలెను. మనస్సు నిస్సంకల్పముగా నుండవలెను. ఒకవేళ తొలగిపోయినచో తిరిగి అచ్చటనే యుంచ వలెను. శ్వాస నడుచునపుడు చేయు మంత్రమును పరిశీలించ వలెను. మొట్టమొదట శ్వాసయొక్క ఉనికి తెలియదు. అభ్యాసము చేయుచుండినచో క్రమముగా గోచరించును. ఒకప్పుడు శ్వాసగతి హెచ్చినను, తగ్గినను సమస్థితికి తెచ్చుటకు ప్రయత్నించకుండా గతిని మాత్రము పరిశీలించవలెను. అరగంటతో ప్రారంభించి, గంటవరకు చేసి, పిమ్మట శవాసనము మీద పరుండి అభ్యాసము చేయుచునే యుండవలెను. ఒక గంటవర కనేక దృశ్యములు గోచరించును. పిమ్మట తొలగిపోవును. శ్వాసగతి నిరీక్షించుటయే ముఖ్యముగా నుండవలెను. మధ్యలో విచిత్రములు గోచరించినను, వాటిని చూడకూడదు. మెత్తని పరుపు మీద శవాసనము వేసి సాధనము చేయవలెను. అభ్యసించునపుడు చప్పుడు, గోల మొదలగునవి యుండరాదు. సాధకుని మధురమగు శబ్దములతో లేపవలయును. హడావుడిగా లేపినచో ప్రాణాపాయము సంభవించును. అభ్యాసము నుండి లేవగానే ఘృతముగాని, తేనెగాని త్రాగినచో శీఘ్రముగా సమానవాయువు భేదింపబడి ప్రాణాపానములు ఐక్యమై యోగనిద్ర కలుగును. సాధకునకు ఖేచరీముద్ర తెలిసినచో మిక్కిలి లాభము కలుగును. ప్రారంభములో నిద్రకును, సమాధికిని భేదము తెలియదు. ఖేచరి తెలిపినచో సమాధి కుదిరినచో పై ముద్ర మరింత దృఢప డును. నిద్రవచ్చినచో ముద్ర విడిపోవును. యోగనిద్ర సిద్ధించుటకు బ్రహ్మచర్యము శ్రద్ధ, ఉత్సాహము ముఖ్యతమములుగా నున్నవి. యోగనిద్ర వచ్చుటకు శివతాపము, యోగనిద్రాసనము, పాశినీ ముద్ర, ద్విపాదశిరాసనము, ఏకపాదశిరాసనము, టిట్టిభాసనము మొదలగు నాసనముల నభ్యసించవలెను.

(4) శవాసనము మీద తటాకీముద్ర చేయుము. అపుడు భ్రూమధ్యమందు దృష్టినిలిపినచో యోగనిద్ర వచ్చును.

(5) నేను దేహము కాదను ప్రత్యాహారము చేయుచు ఇంద్రియముల గమ్యస్థానమును చూడుము.

(6) వాయుప్రత్యాహారము చేయుము. తప్పక యోగనిద్రవచ్చును.

(7) స్మృతి తప్పి ఎంతసేపటికిని లేవకున్నచో, కాలిబోటనవ్రేళ్లను లాగ వలయును.

(8) మెదడుమీద మేకు పెట్టి రెండు కర్రలతో కోలాటము వేయవలెను. స్మృతి వచ్చును.

(9) మెదడుమీద అరచేతితో నొక్కినను, మాడుమీద మొట్టికాయలు వేసినను స్మృతి వచ్చును.

(10) స్మృతి తప్పినచో సర్వాంగ మర్దనము (సంవాహనము) చేయ వలెను. సూత్రనేతి చేయవలెను.

(11) వెన్నతో మెదడుమీద మర్దనము చేయవచ్చును.

(12) అరికాళ్లయందుకూడా మర్దనము ముఖ్యమై యున్నది.

వజ్రోళి - అమరోళి - సహజోళి

ఈ క్రియలు మూడును నాధసాంప్రదాయములో (హఠయోగము) ప్రసిద్ధముగానున్నవి. యోగ - ఉపనిషత్తులలో వీటి వర్ణన పూర్తిగా నున్నది. శ్రీమద్భాగవతములోని రాసక్రీడాఘట్టములో పరోక్షముగా వజ్రోళి యొక్క సిద్ధావస్థ వర్ణించబడినది. అచ్చట మూలములోని "ఆత్మన్యవరుద్ధసౌరతః" అను శ్లోకపాదమును పరిశీలించినచో నీ విధముగా నర్థము వచ్చును. "ఆత్మన్యేవ, అవరుద్ధః సురతరసః, రసోధాతుః, న తు స్ఖలితో యస్యేతి కామజయోక్తిః" అనగా శ్రీకృష్ణుని వీర్యము స్వస్థానము దాటి బయటకు

రాలేదు. ఉన్నచోటనే చలించకుండ నున్నది. ఈ మూడు ముద్రలు శివునకు చాలా ప్రియమైనవి. గృహస్థాశ్రమములోనే యుండి భోగ యుక్తులైన దంపతులు యోగసిద్ధి బడయుట కివి చెప్పబడినవి. అపానవాయువు స్వాధీనమయిన పిమ్మటనే వీటి నాచరింపవలెను. బిందు రజోజయమే పై మూడు క్రియలకు ముఖ్య ప్రయోజనముగా నున్నది. వీటిని శాంకర యోగము లందురు. బిందువు సిద్ధించిన పిమ్మట సిద్ధులు కలుగును. ఇది భోగముతో కూడిన యోగము. స్త్రీపురుషులిద్దరు జితేంద్రియు లగుదురు. కాముకులు కానివారలకే పై ముద్రలు సిద్ధించును. ఇంకను విశేషములు వ్రాయబడుచున్నవి—

చిత్తే సమత్వమాపన్నే, వాయౌ వ్రజతి మధ్యమే,
తదాఽమరోలీ వజ్రోళీ సహజోళీ ప్రజాయతే. — హఠయోగము

చిత్తము ధ్యేయస్వరూపములో లీనమై, వాయువు సుషుమ్నలో ప్రవేశించిన పిమ్మటనే పై మూడు క్రియలు సిద్ధించును. అపానవాయువు స్వాధీనమగుటకు అశ్వినీముద్ర ముఖ్యముగా సిద్ధించియుండవలయును.

అగ్నిమూలం బలం పుంసాం రేతోమూలం చ జీవితం.
విత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తం చ జీవితం,
తస్మాచ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః.

జఠరాగ్ని సమస్థితిలో నున్నచో వీర్య ముత్పన్నమగును. వీర్యము తగ్గినచో రోగములు కల్గును. చిరకాలము జీవించుటకు వీర్యము స్థిరముగా నుండవలెను. చిత్తములోనున్న కామము తగ్గకున్నచో వీర్యము క్షీణించును. జీవితము వ్యర్థమగును. కనుక వీర్యమును, మనస్సును రక్షించుకొనుట కొరకే, గృహస్థాశ్రమములో నున్నవారికై పై మూడు క్రియలేర్పడియున్నవి. ఈ క్రియలను సాధించినచో దంపతులు భోగయుక్తులై కూడా యోగసిద్ధిని పొందుదురు.

స్వేచ్ఛయా వర్తమానోఽపి యోగోక్తై ర్నియమై
ర్విముక్తోభవతి గార్హస్థో వజ్రోళ్యభ్యాస యోగతః
వజ్రోళీం యో విజానాతి సయోగీ సిద్ధిభాజనం. — శివసంహిత

గృహస్థు తన భార్యతో మిక్కుటముగా భోగముల ననుభవించు చున్నను వజ్రోళి సిద్ధించియున్నచో మిగతా యోగ నియమములు లేకపోయినను ముక్తుడగునని శివానుశాసనముగా నున్నది. బ్రహ్మ చర్యముతో నున్న యోగులు కూడా స్త్రీ సంబంధము లేకపోయినను, వజ్రోళి స్వాధీనమందున్నచో సిద్ధిని పొందుదురు. కొందరు యోనిముద్ర నభ్యసించి వజ్రోళి చేయుదురు. లింగనాళము నాకర్షించు నీ ముద్రను వజ్రోళిముద్ర యందురు. ఇయ్యది అశ్వినిముద్రయే అయియున్నది. హఠయోగప్రదీపికలో లింగనాళమును బాగుచేయుటకు పూర్వరూపముగా (ముందుగా) లింగనాళమందు వెండితోగాని తగరముతో గాని తయారు చేసిన గొట్టము నెక్కించి ఊదుడుగొట్టముతో నూది బాగుచేయుదురు. ఆ క్రమ మిటుల వర్ణించబడినది.

యత్నతః శస్తనాళేన ఫూత్కారం వజ్రకందరే,
శనైః శనైః ప్రకుర్వీత వాయుసంచారకారణాత్.

సీసము, తగరము, వెండి మొదలుగాగల ధాతువులతో తయారుకాబడి 14 అంగుళములు పొడవు కలిగిన సన్నని గొట్టమును, రోజుకు ఒక అంగుళము చొప్పున వజ్రకందరమందు ప్రవేశపెట్టవలయును. వజ్రయను నాడి లింగనాళమం దుండుటవలన, దీనికి వజ్రకందర మను పేరు గలిగినది పిమ్మట ధమనితో (ఊదుడు గొట్టము) నూదవలయును. ఇటుల చేసిన లింగనాళము విపుల మగును. పిమ్మట గాలి నాకర్షించవలెను. ఇది సిద్ధించినచో క్రమముగా నీరు, పాలు, నూనె, ఆముదము, తేనె, పాదరసము నాకర్షించవలెను. ఇది అంతయు సిద్ధించిన పిమ్మట తన వీర్యమును పైకి లాగవలయును. అటుపిమ్మట వీర్యాకర్షణ మెంతవరకు సిద్ధించినదో పరీక్షించుటయే వజ్రోళి సాధనముగా నున్నది. పైన పేర్కొన్న గొట్టమునకు బదులు మూత్రద్వారమందు నెక్కించు రబ్బరుగొట్టమును కొందరు వాడి వజ్రోళి చేయుచున్నారు. సామాన్యముగా శరీరపరిస్థితి ననుసరించి అనగా లింగనాళముయొక్క స్వరూప స్వభావాదులను గమనించి నంబరు వాడవచ్చును. సామాన్యముగా నయిదవ నంబరు అందరకుపయోగించును. అటుపిమ్మట క్రమముగా నంబరు పెంచవచ్చును. ఈ పద్ధతిలో మొదటి

రోజునందే రబ్బరు ట్యూబును పూర్తిగా నెక్కించ వలెను. మధ్యమ నౌలి, చాలననౌలి చేసినచో వస్తిలోనికి గాలి వెళ్లి తిరిగి వచ్చుచుండును. వస్తియందు (మూత్రపు తిత్తి) గాలి సంచారము సిద్ధించినచో క్రమముగా పాదరసము వరకు లాగవచ్చును. ఇట్టి పరిస్థితిలో మూత్రపు తిత్తిమీద నూనె మర్దనము, సాత్త్వికాహారము, బ్రహ్మచర్యము ముఖ్యతమమగు సాధకములుగా నుండును. వీర్యము సహస్రారమునకు చేరునా లేదా యను విషయమును గూర్చి వాదోపవాదములు వారివారి సిద్ధాంతముల ననుసరించి ఇప్పటికిని జరుగుచునే యున్నవి. వాటి సారాంశము వ్రాయబడుచున్నది. ఈ క్రియవలన తన స్థానమునుండి బయలుదేరిన వీర్యము తిరిగి స్వస్థానము చేరును. అటు పైకి వెళ్లదు. మూత్రపు తిత్తి దగ్గర వీర్యకోశ మున్నది. పైకివెళ్లుటకు దారిలేదు. కాని మానసిక భావనవలన వీర్యమందలి ప్రాణశక్తి లేక చైతన్యము పైకివెళ్లును. మనస్సులోనున్న కామ వాసన రూపాంతరము చెంది శరీరమందు పోషకశక్తిగా మారును. ఆయుర్వేద సిద్ధాంతము ననుసరించి కొందరు ఇటుల సిద్ధాంతము చేసిరి. ఆ క్రమమిది— వీర్యనాడులు శరీరమంతటను వ్యాపించి యుండుటచేత వీర్యమునుండి ఓజస్సు (Aura) అను ధాతువు ఏర్పడి హృదయమందు నుండును గాన, వజ్రోళిక్రియవలన వీర్య మూర్ధ్వగామి యగును. వాదోపవాదము లెటులున్నను స్వస్థానము నుండి బయలుదేరిన వీర్యమును స్థానములోనికి జేర్చి, అచ్చట స్థిరముగా నుంచుటయే నీక్రియయొక్క ముఖ్యోద్దేశమై యున్నది. దీనికి ముందుగా శివతాపము, యోగనిద్రాసనము, పాశినీముద్ర, ద్విపాదశిరాసనము, ఏకపాద శిరాసనము, టిట్టిభాసనము, యోనిముద్రల నభ్యసించుట వలన మిక్కిలి లాభముండును. ముద్రచేసిన తరువాత గోక్షీరము (ఆవుపాలు) త్రాగినచో శరీరమునకు బలము చేకూరును. వశవర్తిని యగు భార్యయు, ఆవుపాలును వజ్రోళిసిద్ధికి ముఖ్యమైన వస్తువులుగా చెప్పబడును.

అనేన విధినా యోగీ క్షిప్రం యోగస్య సిద్ధయే,
గవ్యభు క్కురుతే యోగే గురుపాదాబ్జపూజకః.

ఆవుపాలు త్రాగినచో వజ్రోళి తొందరగా సిద్ధించునని శివసంహితలో చెప్పబడినది. ప్రతి శరీరమందును బిందువు (వీర్యము) రజస్సు ఉండును. వాటిని మేళనము చేయుటయే వజ్రోళిక్రియ యని యోగశాస్త్రము నుడువు చున్నది. పూర్వక్రియలన్నియు సిద్ధించినను శరీరమునుండి బయటకు వచ్చిన వీర్యమును లేదా బుద్ధి పూర్వకముగా వీర్యమును బయటకు తీసి, దానిని తిరిగి శరీరము నందు పెట్టుట యను విషయము కడు దుస్సాధ్యముగా నున్నది. తన వీర్యమును సంభోగము లేకుండగనే, విడిగా వెండిపళ్లెములో వదలి, తిరిగి లోపలికి దానిని నిట్టల ప్రకాశం అను యోగి రాజమండ్రి నివాసి గ్రహించెనని కనులార చూచిన శతవృద్ధులద్వారా వినియున్నాను. పై క్రియ సిద్ధించుటకు ముందు నిత్యము చేయవలసిన క్రియ శివసంహితలో నిటులవర్ణించబడినది. తాను మూత్రించు నపుడు, దానిని వాయువుచేత (పొత్తికడుపును లోపలికిని, పైకిని లాగుట) బలముగా మీదికిలాగి కొంచెము కొంచెముగా విడువవలయును. మరల గురూపదేశము ననుసరించి మీదికి లాగవలయును. ఇట్లు ఆరునెలలు ప్రతిదినమును అభ్యసించినయెడల మహాసిద్ధిని నొసంగు బిందుసిద్ధి కలుగును. నూరుగురు యువతులతో గూడినను బిందువు నశించదు. సాధకుడుగాని సిద్ధుడుగాని వ్యభిచారి అయినచో, చేసిన పని (సాధన) యంతయు వ్యర్థమగును. ఈ క్రియను దుర్వ్యయము చేయగూడదు.

స్త్రీల రజస్సు నాకర్షించునపుడు ఆమె ప్రాణము ఒకప్పుడు పోవచ్చును లేదా ఆమె వంధ్యయైనా కావచ్చును. కనుక భార్యాభర్తలు ఇద్దరును సాధకులుగా నున్నప్పుడే ఈ క్రియవలన ప్రమాద ముండదని సిద్ధులు చెప్పుచున్నారు. ఈ క్రియవలన అష్టసిద్ధులు కలుగును. జితేంద్రియులై చిరకాలము జీవించవచ్చును. పై మూడు క్రియలు శివసంహిత యందును, హఠయోగప్రదీపికయందును పరస్పర విలక్షణములుగా వ్రాయబడినవి. సాధనాభేదములలో భేదముగాని సిద్ధిలో లేదు. అవి వ్రాయబడుచున్నవి.

సహజోల్యమరోళీచ, వజ్రోళ్యా భేదతో భవేత్,
యేన కేన ప్రకారేణ బిందుం యోగీ ప్రధారయేత్.

సహజోలియు, అమరోలియు వజ్రోలీ భేదములే అయియున్నవి. బిందు ధారణము (స్థైర్యము) ఈ క్రియలకు ముఖ్యప్రయోజనముగా నున్నది. శివసంహితలోని సాధనములు వ్రాయబడుచున్నవి.

వజ్రోల్యభ్యాసయోగోఽయం భోగే యుక్తేఽపి ముక్తిదః,
తస్మా దతిప్రయత్నేన కర్తవ్యో యోగిభిః సదా.
ఆదౌ రజఃస్త్రియో యోన్యాః యత్నేన విధివత్సుధీః,
ఆకుంచ్య లింగనాళేన స్వశరీరే ప్రవేశయేత్.
స్వకం బిందుం చ సంబధ్య లింగచాలన మాచరేత్,
దైవాచ్చలతి చేదూర్ధ్వం నిబద్ధో యోనిముద్రయా.
వామమార్గేఽపి తద్బిందుం నీత్వా లింగం నివారయేత్,
క్షణమాత్రం యోనితో యః పుమాంశ్చాలన మాచరేత్.
గురూపదేశతో యోగీ హుంహుం కారేణ యోనితః,
అపానవాయు మాకుంచ్య బలాదాకృష్య తద్రజః,
యోగినాం సాధనావస్థా, భవేద్దివ్యం వపుస్తదా.
అయం శాంకరో యోగో యోగినా ముత్తమోత్తమః,
అభ్యాసా త్సిద్ధిమాప్నోతి భోగయుక్తోఽపి మానవః.

సాధకుడు మొదట స్త్రీ యోనినుండి రజస్సును లింగనాళములోనికి తీసికొని తన శరీరమందు ప్రవేశపెట్టి తన బిందువును నిరోధించి, లింగచాలనము (మేఢ్రమును ఆకర్షించి వదలుట) చేయవలెను. ఈ సాధనములో తన వీర్యము చలించినచో, యోనిముద్రతో దానిని పైకిలాగి, వీర్యకోశమందు చేర్చి, మరల లింగచాలనము చేయవలెను. బిందువు స్థిరపడిన తరువాత, స్త్రీ యోనియందు లింగముంచి చాలనము చేయుచు బలాత్కారముగా అపానము పైకిలాగి, స్త్రీ రజస్సుకూడా లాగవలయును. దీనిని వజ్రోళి యందురు. దీనివలన దివ్యశరీరము లభించును. ఇది శంకరుడు చెప్పుటచే శాంకర యోగమని దీనికి పేరు. దీనిని సిద్ధిచేసినచో, భోగము లనుభవించుచు మానవుడు సిద్ధిని బొందును. కనుక మిక్కిలి ప్రయత్నముతో సాధించవలయును.

దైవాచ్చలతి చేద్వేగే మేలనం చంద్రసూర్యయోః,
అమరోలిరియం ప్రోక్తా లింగనాళేన శోషయేత్.

ఒకవేళ వేగమువలన బిందువు చలించినచో, రజస్సుతో కలిసినచో లింగనాళము ద్వారా వాటిని శోషింపజేయవలెను. దీనిని అమరోలి యందురు.

గతం బిందుం స్వకం యోగీ బంధయే ద్యోనిముద్రయా,
సహజోలిరియం ప్రోక్తా సర్వతంత్రేషు గోపితా.

సాధకుడు తన శరీరమందు వీర్యకోశమునుండి చలించిన వీర్యమును యోనిముద్రతో పైకిలాగి, దాని స్థానమందు బంధించినచో సహజోలి యగును. ఇది తంత్రగ్రంథములందు గుప్తముగా నున్నది. హఠయోగప్రదీపికలో పై దానికి భిన్నముగా వ్రాయబడినది. అదెట్లనగా —

నారీభగే పతద్బిందు మభ్యాసేనోర్ధ్వ మాహరేత్,
చలితం చ నిజం బిందు మూర్ధ్వమాకృష్య రక్షయేత్.
ఏవం సంరక్షయేద్బిందుం మృత్యుం జయతి యోగవిత్,
సుగంధో యోగినో దేహే జాయతే, బిందుధారణాత్,
యావద్బిందుః స్థిరో దేహే తావత్కాలభయం కుతః.
ఋతుమత్యారజోఽప్యేవం నిజం బిందుం చ రక్షయేత్,
మేఢ్రేణాకర్షయేదూర్ధ్వం సమ్య గభ్యాసపాటవాత్.

రతికాలమందు స్త్రీయొక్క యోనియందు పడునట్టి బిందువును, పడకముందే వజ్రోలియభ్యాసముచేత మీదికి లాగవలయును. స్త్రీ యొక్క యోనియందు పడునట్టి తన బిందువును మీదికి లాగి రక్షింపవలయును. ఇట్లు బిందువును ఎవడు రక్షించుచున్నాడో, అట్టి యోగవేత్త మృత్యువును జయించుచున్నాడు. వజ్రోలి అభ్యాసకులైన యోగులయొక్క దేహమునందు బిందుధారణము వలన సుగంధము కలుగును. ఎంతకాలము దేహము నందు బిందువు నిలిచి యుండునో, అంతవరకును మృత్యుభయము లేదు. ఇట్లు మున్ను చెప్పిన యభ్యాసము వలన ఋతుస్నానము చేసిన స్త్రీయొక్క రేతస్సును, తన శుక్లమును పైకిలాగి రక్షింపవలయును. వజ్రోలి

అభ్యాసమును బాగుగా సాధించిన యోగి, లింగచాలనమువలన వీర్యమును, రజస్సును చక్కగా మీదికి లాగవలయును. ఇది వజ్రోలి యైయున్నది.

సహజోలి:

సహజోలి శ్చామరోలి ర్వజ్రోల్యా భేద ఏకతః,
జలేషు భస్మ విక్షిప్య దగ్ధగోమయ సంభవమ్.
వజ్రోలీ మైథునాదూర్ధ్వం స్త్రీ పుంసోః స్వాంగలేపనమ్,
ఆసీనయోః సుఖేనైవ ముక్తవ్యాపారయోః క్షణాత్.
సహజోలిరియం ప్రోక్తా శ్రద్ధేయా యోగిభి స్సదా,
అయం శుభకరో యోగో భోగయుక్తోఽపి ముక్తిదః.
అయం యోగః పుణ్యవతాం ధీరాణాం తత్త్వదర్శినామ్,
నిర్మత్సరాణాం సిద్ధ్యేత నతు మత్సరశాలినామ్.

సహజోలియు, అమరోలియును ఒకే ఫలము గలవిగా నుండుట వలన అవి వజ్రోలిభేదములగును. గోమయము కాల్చుటవలన గలుగు మంచి విభూతిని జలమందు వైచి, వజ్రోలిముద్రానిమిత్తము సంభోగానంతరము క్షణము సేపుండి ఆనందముగా నుందునపుడు స్త్రీ పురుషులిర్వురును తమ శరీరములందు పూసికొనవలయును. ఈ విభూతిధారణమువలన శీతల సన్నిపాతాదిరోగములు నశించును. ఈ క్రియ సహజోలి యని చెప్పబడుచున్నది. ఈ యోగము పుణ్యవంతులును, ధీరులును, వాస్తవము తెలిసినవారును, మత్సరము లేనివారును నగువారికి సిద్ధించును. మత్సరగ్రస్తులకు లభించదు.

అమరోలి:

పిత్తోల్బణత్వాత్ప్రథమాంబుధారాం,
విహాయ నిస్సారతయాంత్యధారాం,
నిషేవ్యతే శీతల మధ్యధారా,
కాపాలికే ఖండమతేఽమరోలీ.
అమరీం యః పిబేన్నిత్యం నస్యం కుర్వన్ దినే దినే,
వజ్రోలీమభ్యసే త్సమ్యగమరోలీతి కథ్యతే.

అభ్యాసాన్నిస్సృతాం చాంద్రీం విభూత్యా సహ మిశ్రయేత్.
ధారయే దుత్తమాంగేషు దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే.

పిత్తాధిక్యముగా నుండుటవలన మొదటిధారను, సారము లేనిదిగా నుండుటవలన కడపటి ధారను విడిచిపెట్టి, మధ్యధారను సేవింపవలయును. దీనిని కాపాలికుల మతములో నమరోలి యనబడును. మధ్యధారను (అమరవారుణి) ఎవడు ప్రతిదినము నస్యము చేయుచున్నాడో, ఆ యమర వారుణియందు విభూతిని కలిపి శరీరమందు ధరించుచున్నాడో వానికి త్రికాలజ్ఞానము విశేషముగా కలుగుచున్నది. నస్యపూర్వకమైన వజ్రోలియే అమరోలియను శబ్దముచే చెప్పబడుచున్నది. అమరోలిని అభ్యాసము చేయు క్రమమును విశేషముగా శివాంబుకల్పమునందు గనందగును.

స్త్రీ వజ్రోళీసిద్ధిః

మేహనేన శనైః సమ్యగూర్ధ్వాకుంచన మభ్యసేత్,
పురుషోఽప్యథవా నారీ వజ్రోళీసిద్ధి మాప్నుయాత్.
ఇయం హి మంత్రయోగస్య లతాసాధనమిత్యుత.
పుంసో బిందుం సమాకుంచ్య సమ్యగభ్యాసపాటవాత్,
యది నారీరజో రక్షే ద్వజ్రోల్యా సాఽపి యోగినీ.
తస్యాః కించిద్రజో నాశం న గచ్ఛతి న సంశయః,
తస్యాః శరీరే నాదశ్చ బిందుతామేవ గచ్ఛతి.
స బిందుస్తద్రజశ్చైవ ఏకీభూయస్వ దేహగౌ,
వజ్రోల్యభ్యాసయోగేన సర్వసిద్ధిం ప్రయచ్ఛతః.
రక్షేదాకుంచనా దూర్ధ్వం యా రజః సా హి యోగినీ,
అతీతానాగతం వేత్తి ఖేచరీ చ భవేద్ధ్రువమ్.
దేహసిద్ధిం లభస్తే చ వజ్రోల్యభ్యాసయోగతః,
అయం పుణ్యకరో యోగో భోగేభుక్తేఽపి ముక్తిదః.

స్త్రీ కూడా పురుషునివలె నతని వీర్యమును వజ్రోలి ముద్రచేత తనలోనికి తీసికొని రజస్సునందుంచుకొన్నచో ఆమె కూడా యోగినియే యగుచున్నది. ఆమెకు రజస్సు నష్టము కాని కాలములో మూలాధా

రము నుండి బయులుదేరిన నాదము హృదయమునకు మీద బిందుస్థితి యగుచున్నది.

బీజం పౌరుషం ప్రోక్తం రజశ్చ స్త్రీ సముద్భవమ్,
అనయోర్బాహ్య యోగేన సృష్టిః సంజాయతే నృణామ్.
యథాభ్యన్తరయోగః స్యాత్తదా యోగీతి గీయతే,

పురుషుని బీజము (శుక్లము) స్త్రీ యొక్క రజస్సును బయట చేరుటవలన సృష్టి కలుగును. ఎప్పుడు ఆంతరిక సంబంధము గలుగునో, అప్పుడు యోగి యగుచున్నాడు. వజ్రోళి వలన పై రెండును ఏకమై సకల సిద్ధులును గలుగును. ఏ స్త్రీ అయినను యోనిని సంకుచిత శోణితమును (రజస్సు) మీదికిగొనిపోయి రక్షించునో ఆమెకు త్రికాలజ్ఞానము గలుగును. దీనివలన శరీరము సౌందర్యము గలుగును. వజ్రశరీర మేర్పడును. దీనినే శాస్త్రమందు లతాసాధన మందురు.

ప్రత్యాహారము

ప్రత్యాహారము హఠయోగమునకు నాలుగవ అంగమై యున్నది. షట్కర్మలు, ఆసనములు, ముద్రలు - వీటిని సాధించి సిద్ధిని పొందిన పిమ్మట ప్రత్యాహారము నభ్యసించవలెను. విషయముల మీదకు పోవు మనసును వెనుకకు మరలించి, ఆత్మయందే లయము జేయుటను ప్రత్యాహార మందురు.

యతో యతో నిశ్చరతి మన శ్చంచల మస్థిరమ్,
తతస్తతో నియమ్యైత దాత్మన్యేవ వశం నయేత్.

విషయముల మీదికి పోవు మనస్సును స్వాధీనము చేసికొని ఆత్మయందే యుంచవలసినదిగా గీతలో కూడా చెప్పబడినది. ఎప్పుడు యోగి బాహ్య జగత్తుమీదనున్న యాసక్తిని ఛేదించి, అంతర్జగత్తులో ప్రవేశించుటకు సమర్థుడగునో, ప్రత్యాహార సాధనమువలన ఆధ్యాత్మికమగు ధైర్యము కలుగును. అప్పటినుంచి యోగికి దైవికమగు సిద్ధులు ప్రాప్తించుట కవకాశముండును.

మనువుకూడా 'ప్రత్యాహారేణ సంసర్గాన్' విషయసంబంధమువలన కలిగిన దోషములను ప్రత్యాహారము వలన నశింపజేయుమనినాడు. ఈ విషయము కఠోపనిషత్తులో నిటుల నున్నది.

కశ్చి ద్ధీరః ప్రత్యగాత్మాన మైక్ష దావృత్తచక్షు రమృతత్వ మిచ్ఛన్.

మోక్షేచ్ఛ గలవాడు ధైర్యముతో, నింద్రియాదులను వెనుకకు మరలించి, ఆత్మదర్శనము చేయుచున్నాడు. మనసును, ఇంద్రియములను విషయములనుండి మరల్చుటనే సామాన్యముగ ప్రత్యాహారమని వ్యవరించు చున్నారు. కాని యుపనిషత్తులందును, యోగగ్రంథము లందును తద్విదులు పలువిధములగు ప్రత్యాహారభేదములను నిరూపించియున్నారు.

యావన్న చేత ఆయాతి వైరాగ్యం పరమం నరః,
తావన్న శక్తో భవతి ప్రత్యాహారస్య వై ద్విజాః.

సంపూర్ణమగు వైరాగ్యమున్నగాని ప్రత్యాహారము సిద్ధించదని విష్ణుధర్మోత్తరములో చెప్పబడినది. ప్రాణాయామ పరిపాకమే క్రమముగా ప్రత్యాహారము, ధారణము, ధ్యానము, సమాధులను నామములచే వ్యవహరించ బడుచున్నది. ప్రాణాయామము లేకుండ నుత్తరాంగములు సిద్ధించవని యోగసాంప్రదాయవిదులు నుడువు చున్నారు. ఇక్కడ ముఖ్యముగా గమనించదగిన విషయమిదియై యున్నది. సామాన్యముగా ప్రాణాయామము తరువాత ప్రత్యాహారము వచ్చును. హఠయోగములో కొందరు ముందుగా ప్రత్యాహారమును, మరికొందరు ప్రాణాయామమును చెప్పియున్నారు. ఈ దిగువ మానము ప్రాణాయామమును ప్రధానముగా జేసికొని వ్రాయబడినది.

12 ప్రాణాయామములు (కుంభకములు) ఒక ప్రత్యాహారమనియు,

12 ప్రత్యాహారములు (144 కుంభకములు) ఒక ధారణమనియు,

12 ధారణలు (1728 కుంభకములు) ఒక ధ్యానమనియు,

12 ధ్యానములు (20736 కుంభకములు) ఒక సమాధి యనియు,

యోగగ్రంథములు నుడువుచున్నవి. కుంభకమనగా 50 సెకనుల కాలమని గోరక్షాదులును, 12 సెకనులకాలమని శివానంద సరస్వతియు నుడువు చున్నారు. అనగా ప్రత్యాహారము 12 నిమిషములు, ధారణ 2 గంటలు, ధ్యానము 24 గంటలు, సమాధి 12 రోజులనియు తేలుచున్నది. కాని శివసంహితలో చెప్పబడిన ప్రత్యాహారము పరకాయప్రవేశాదుల కుపయుక్త మగునటుల యామమాత్ర పరిమితముగా జెప్పబడినది.

యామమాత్రం యదా ధర్తుం సమర్థః స్యాత్తదాద్భుతమ్,
ప్రత్యాహార స్తదైవ స్యాన్నాంతరా భవతి ధ్రువమ్.

జాము సేపు కుంభకము చేయగల్గినచో, నద్భుతమగు ప్రత్యాహారము కలుగును. ఈ లోపలనది సిద్ధించదు. ఈ ప్రత్యాహారభేదములు శాండి ల్యోపనిషత్తునందును, యోగయాజ్ఞవల్క్య సంహితయందును విపులముగా వ్రాయబడినవి.

(1) విషయేషు చరతా మింద్రియాణాం బలా దాహరణం ప్రత్యాహారః.
స్వతఃసిద్ధముగా విషయాదులందు ప్రవర్తించు నింద్రియములను, బలా త్కారముగా వెనుకకు మరలించుట ప్రత్యాహారము.

(2) యద్యత్పశ్యతి తత్సర్వ మాత్మేతి ప్రత్యాహారః,
తాను జూచు సర్వము ఆత్మ యనియే భావించుట ప్రత్యాహార మనబడును.

(3) నిత్యవిహిత కర్మఫలత్యాగః
విధ్యుక్తమగు కర్మలను ఫలాభిసంధిరహితముగా నాచరించుట ప్రత్యా హారము. ఇదియే నిష్కామకర్మ యని చెప్పబడుచున్నది.

(4) సర్వవిషయ పరాఙ్ముఖత్వం ప్రత్యాహారః
సర్వ విషయములను సంపూర్ణముగా త్యజించుట ప్రత్యాహారమన బడును. సామాన్యముగా నిది జీవన్ముక్తులందును, యోగీశ్వరులం దును కానన్గును.

(5) అష్టాదశసు మర్మస్థానేషు క్రమా దాహరణం ప్రత్యాహారః,
పాదాంగుష్ఠ గుల్ఫ జంఘా జానూరుపాయు మేఢ్రనాభిహృదయ
కంఠకూప తాలు నాసాక్షి భ్రూమధ్య లలాట
మూర్ధస్థానాని తేషు క్రమా దారోహణక్రమేణ ప్రత్యాహరేత్.
స్థానే ష్వేతేషు మనసా వాయు మారోప్య ధారయేత్,
స్థానాత్ స్థానా త్సమాకృష్య ప్రత్యాహారం ప్రకుర్వతః,
సర్వరోగా వినశ్యన్తి యోగా స్సిద్ధ్యన్తి తస్య వై.

పైన వ్రాయబడిన మర్మస్థానములందు వాయువును క్రమముగా, ఆరోహణావరోహణ క్రమముగా పంచరింపజేసినచో ప్రత్యాహార మనబర గును. దీనివలన రోగములు సమూలముగా నశించును. ఇటుపిమ్మట చేయబోవు నుత్తరాంగములు తొందరగా సిద్ధించును. ఈ వాయు ప్రత్యా హారము 12 సంవత్సరము లాచరించినచో పరకాయ ప్రవేశశక్తి కలుగును. ఇటుల వాయువును ఒక స్థానమునుంచి వేరొక స్థానమునకు నడుపుట వలన గలుగు ఫలితములు దిగువ వ్రాయబడుచున్నవి. ఏ తావునం దీ వాయువు శుద్ధమైన రక్తముతో గూడి ప్రవేశించునో, ఆ యా తావులందలి రోగములన్నియు తొలగిపోవును. తటాకముద్ర, ఉజ్జాయి కుంభకము మొద లగు వాటియం దీవాయుప్రత్యాహారము సహజముగా సిద్ధించును. (1) రెండు ముక్కులతో వాయువును పూరించి, గజ్జలయందు ధారణము జేసి, మెల్లగా ప్రత్యాహారము జేసినచో ఉదరరోగములు, మూత్రకృచ్ఛ్రము మొద లగు మూత్రవ్యాధులు వెంటనే తొలగిపోవును. (2) నాసికా రంధ్రములతో వాయువును పూరించి నాభియందు మొదటను, పిమ్మట భ్రూమధ్యము, కన్నులకు ప్రక్కలనుంచి చాలనము చేసినచో మనోలయము గల్గును. (3) సంపూర్ణకుంభకము చేసి వాయువును పాదాంగుష్ఠమునుంచి సహస్రారము వరకు, తీసికొనివెళ్లి, క్రమముగా మర్మస్థానములందు పంచరింపజేసినచో, పాపములన్నియు నశించి చిరజీవియగును. ఇందుకు పది సంవత్సరములు పట్టునని యోగవేత్తల యభిప్రాయమైయున్నది. యోగసిద్ధికి ప్రత్యాహార భేదమే యుపయుక్తమైనదని యోగరహస్యవేత్తలు నుడువుచున్నారు. శరీర వ్యాయామవేత్తలు ప్రత్యాహారమునే సర్వాంగశైథిల్యమనియు, రిలాక్సేషనని

నామాంతరములచే వ్యవహరించుచున్నారు. దీనివలన అలసట తొలగును. విశ్రాంతి కలుగును. సప్తధాతువులు మనస్సు సమస్థితిని పొందును.

శాంభవీ ముద్రయాభ్యాసః ప్రత్యాహారస్య జాయతే,
సిద్ధయే చాస్య వివిధాః క్రియాః ప్రోక్తా మనీషిభిః.

ప్రత్యాహారము శాంభవీ ముద్రాభ్యాసము వలన సిద్ధించును. యోగ శాస్త్రములో ప్రత్యాహారము సిద్ధించుటకు చెప్పబడినవి కొన్ని సాధనములు పైన వ్రాయబడినవి. ప్రాణాయామమందే కుంభకాభ్యాసము చేయవలెను.

ఇంద్రియాణీంద్రి యార్థేభ్యో యత్ప్రత్యాహరణం స్ఫుటమ్,
యోగ కుంభక మాస్థాయ ప్రత్యాహార స్స ఉచ్యతే.

— యోగతత్త్వము

యోగతత్త్వము - విషయములనుండి ఇంద్రియములను, మనసును మరలించువట్టి ప్రత్యాహారమును కుంభకమందే చేయవలెను. వాయుధారణ వలన మనస్సు స్వాధీనమగును. ఇది గమనించదగియున్నది.

ప్రాణాయామము

షట్కర్మనిర్గత స్థౌల్యకఫదోషమలాదికః,
ప్రాణాయామం తతః కుర్యా దనాయాసేన సిద్ధ్యతి.

యమనియమములు దుస్సాధ్యములగుటచే, శీఘ్రముగా ఫలమిచ్చుటకు హఠయోగములో కర్మలు సృజించబడినవి. వాటివలన శరీరములోని స్థౌల్యము, కఫము, క్రొవ్వు (మేదస్సు) మొదలుగాగల దోషములను తొలగించుకొని ప్రాణాయామము చేసినచో, ప్రాణవాయువు అనాయాసముగా (సులభముగా) బ్రహ్మరంధ్రములో ప్రవేశించును. ప్రాణాయామము హఠయోగములో నయిదవ అంగముగాను, అష్టాంగయోగములో నాలుగవ అంగముగా నున్నది. ప్రాణవాయువును గూర్చి హఠయోగములో నిటుల చెప్పబడినది.

ప్రధానశక్తయః ప్రాణా స్తే వై సంసారరక్షకాః,
వశీకృతేషు ప్రాణేషు జీయతే సర్వమేవ హి.

ప్రాణాస్తు ద్వివిధాః జ్ఞేయాః స్థూలసూక్ష్మ ప్రభేదతః,
యయా జయః స్యాత్ప్రాణానాం ప్రాణాయామః స చోచ్యతే,
హఠే వాయుప్రధానా వై ప్రోక్తాః ప్రాణజయక్రియాః,
మనః ప్రధానో భవతి సాధ్యా సూక్ష్మక్రియాలయే,
సా చ వాయుప్రధానా హి సర్వశ్రేయస్కరీ మతా.

జగత్తును రక్షించుటకు ప్రాణవాయువే ప్రధానశక్తిగా నున్నది. అది స్వాధీనమైనచో సర్వమును జయించవచ్చును. ప్రాణవాయువు స్థూల మనియు, సూక్ష్మమనియు రెండు విధములుగా మన్నది. హఠయోగములో స్థూలవాయువును, లయయోగములో మనస్సును ముఖ్యమై యున్నవి. లయయోగములో సూక్ష్మవాయు సంబంధము కూడ ఉన్నచో మిక్కిలి ఫలము గలుగును. అష్టాంగ యోగములో ప్రాణాయామ మిటుల వర్ణించ బడినది. "తతః క్షీయతే ప్రకాశావరణం". వ్యాసభాష్యము - తపో న పరం ప్రాణాయామాత్, తతో విశుద్ధి ర్మలానాం, దీప్తిశ్చ జ్ఞానస్య"- ప్రాణా యామము కంటే వేరు తపస్సులేదు. దానివలన శరీరములోని మలము (దోషము) తొలగును. జ్ఞానము ప్రకాశించును. "ధారణాయోగ్యతా మనసః, ప్రచ్ఛర్దనవిధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య" ప్రాణాయామము వలన మనసునకు ధారణాయోగ్యత గలుగును. అనగా ధ్యేయమగు నిష్టదేవతా మూర్తిని మనస్సులో ధారణ చేయగల్గును. రేచక పూరకాత్మకమగు భస్త్రికవలన ప్రాణజయము మనోజయమును గల్గును. "ప్రాణాయామైర్దహే ద్దోషాన్" ప్రాణాయామమువలన శరీరములోని కఫము, మేదస్సు మొదలగు దోషము లను దహించవలసినదిగా మనువు చెప్పియున్నారు. ఇయ్యది సిద్ధించిన గాని రాజయోగము సిద్ధించదు. ప్రాణజయము హఠయోగమునకును, రాజ యోగమునకును సరిహద్దువంటిది. యోగాభ్యాస మనగా ప్రాణాయామమే యని యోగవాశిష్ఠములో నిటుల చెప్పబడినది—

సంసారోత్తరణే యుక్తి ర్యోగశబ్దేన కథ్యతే,
తాం విద్ధి ద్విప్రకారాం త్వం చిత్తోపశమధర్మిణీమ్.
ఆత్మజ్ఞానం ప్రకారో ఽన్యాః, ఏకః ప్రకటితో భువి,
ద్వితీయః ప్రాణసంరోధః శ్రుణు యోఽయం మయోచ్యతే,

ప్రకారౌ ద్వావపి ప్రోక్తౌ యోగశబ్దేన యద్యపి,
తథాపి రూఢిమాయాతః ప్రాణయుక్తౌ వపౌ భృశమ్.

సంసారమునుండి తరింపజేయు యుక్తిని యోగమందురు. ఇది రెండు విధములుగా నున్నది. రెండు భేదములును చిత్తమును జయించును. అందులో ఒకటి ఆత్మజ్ఞానము, రెండవది ప్రాణాయామమునై యున్నవి. పైరెండింటిని యోగములనియే పిలుతురు. కాని ప్రాణాయామమందే యోగశబ్దము రూఢమై (స్థిరమై) పోయినది. మధుసూదన స్వామి భక్తిరసాయనములో నష్టాంగయోగమును జ్ఞానయోగములో చేర్చినారు. జన్మాంతరీయ వాసనలు, ప్రాణస్పందము అను నీ రెండును జ్ఞానమున కాటంకములుగా నున్నవి. వీటిలో నొకదానిని నశింపజేసినగాని రెండవది నశించదు. ఈ విషయమునే వశిష్ఠులవారు శ్రీరామచంద్రునకిటుల యోగవాశిష్ఠములో నుపదేశించిరి.

ద్వే బీజే రామ చిత్తస్య ప్రాణస్పందనవాసనే,
ఏకస్మింశ్చ తయోర్నష్టే, క్షిప్రం ద్వేఽపి నశ్యతః.

ఓ రామా, చిత్తమునకు ప్రాణస్పందనము మరియు వాసనలు అను రెండు బీజములున్నవి. వాటిలో ఒకటి నశించినచో రెండవది కూడా నశించును. ప్రాణస్పందమే చిత్తస్పందనమైయున్నది.

యః ప్రాణపవనస్పంద శ్చిత్తస్పంద స్స ఏవ హి,
ప్రాణస్పందజయే యత్నః కర్తవ్యో ధీమతోచ్చకైః.

ప్రాణస్పందనమే చిత్తస్పందన మయియున్నది. కనుక ప్రాణస్పందనమును జయించుటకు ప్రయత్నించవలెను. ప్రాణస్పందము తగ్గినచో చిత్తస్పంద మాగిపోవును.

ఇంద్రియాణాం మనో నాథః, మనోనాథ స్తు మారుతః - ఇంద్రియములు మనస్సునకు స్వాధీనమైయున్నవి. మనస్సు ప్రాణవాయువునకధీనమందున్నది. ఇది యోగుల సాధనాప్రణాళిక యైయున్నది. ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు - ప్రాణబంధనం హి సోమ్య మనః — మనస్సు ప్రాణముచేత

కట్టబడినదని చెప్పబడినదిగాన ప్రాణజయమువలన చిత్తనిరోధము గల్గును. చిత్తస్పందమును జయించుట కుపయుక్తములగు కొన్ని యుపాయములు యోగవాశిష్ఠమునందు చెప్పబడినవి. వాటి నిచట పొందుపరచుచున్నాను.

వైరాగ్యా త్కారణాభ్యాసా ద్యుక్తితో వ్యసనక్షయాత్,
పరమార్థావబోధాచ్చ రోధ్యన్తే ప్రాణవాయవః.
శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క వైరాగ్యాభ్యాసయోగతః,
అనాస్థాయాం కృతాస్థాయాం పూర్వసంసార వృత్తిషు,
ఏకతత్త్వ ఘనాభ్యాసాత్ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
పూరకాది విజాయామా ద్దృఢాభ్యాసా దఖేదజాత్,
ఏకాంతధ్యానసంయోగా త్ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
రేచకే నాన మభ్యస్తే ప్రాణే స్ఫారే ఖమాగతే,
న స్పృశత్యంగరంధ్రాణి ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
పూరకే నూనమభ్యస్తే పూరాద్గిరిఘనస్థితే,
ప్రాణే ప్రాశాంతసంచారే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
కుంభకే కుంభవ త్కాల మనంతం పరితిష్ఠతి,
అభ్యాసాత్ స్తంభితే ప్రాణే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
తాలుమూలగతాం యత్నా జ్జిహ్వయాక్రమ్య ఘంటికామ్,
ఊర్ధ్వరంధ్రగతే ప్రాణే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
ద్వాదశాంగుళ పర్యన్తే నాసాగ్రే విమలాంబరే,
సంవిద్దృశి ప్రశామ్యంత్యాం ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
భ్రూమధ్యే తారకాలోకశాంతా వంత ముపాగతే,
చేతనే కేతనే బద్ధే — ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
అభ్యాసా దూర్ధ్వరంధ్రేణ తాలూర్ధ్వం ద్వాదశాంతగే,
ప్రాణే గళితసంవృత్తే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
తస్మా త్సంవిన్మయే శుద్ధే హృదయే హృతవాసనః,
బలాన్నియోజితే చిత్తే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.
ఏభిః క్రమై స్తథాన్యైశ్చ నానాసంకల్పకల్పితైః,
నానాదేశిక వక్త్రస్థైః ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే.

ప్రాణాయామ చిరాభ్యాసై ర్యుక్త్యా చ గురుదత్తయా,
ఆసనాసన యోగేన — ప్రాణస్పందో నిరుద్ధ్యతే.

వేదవ్యాసుడు సూతసంహితయందు ప్రాణాయామ ప్రయోజనమును విపులముగా నిటుల వర్ణించినారు.

ప్రాణాయామేన చిత్తం తు శుద్ధం భవతి సువ్రత,
చిత్తే శుద్ధే మనః సాక్షాత్ ప్రత్యగ్జ్యోతిష్యవస్థితమ్,
ప్రాణ శ్చిత్తేన సంయుక్తః పరమాత్మని తిష్ఠతి.

ప్రాణనిగ్రహము వలన శుద్ధమైన మనస్సు స్వయంజ్యోతిః స్వరూపి యగు పరమాత్మయందు నిలుచును. చిత్తముగూడా ప్రాణముతో గూడి నదై, పరమాత్మయందే నిలుచును. ప్రాణాయామము వలన చిత్తశుద్ధి కలుగునుగాన దాని నభ్యసించవలెను.

జన్మాంతర శతాభ్యస్తా మిథ్యా సంసారవాసనా,
సా చిరాభ్యాసయోగేన వినా న క్షీయతే క్వచిత్.

సర్వదా బ్రహ్మపదార్థమే భావించుచుండగా మిథ్యయగు సంసార వాసనను జీవుడు చిత్తమందు కల్పించుకొనుచున్నాడు. అయ్యది నిరంతర యోగసాధనలవలనగాక వేరొండు సాధనములవలన క్షీణించదని ముక్తికో పనిషత్తులోనున్నది. "యోగేన రహితం జ్ఞానం న మోక్షాయ భవేత్". - యోగవిరహితమైన జ్ఞానము స్వానుభూతి సంపాదనకు సమర్థముగాదని యోగశిఖోపనిషత్తులో నున్నది.

ఇప్పుడు ప్రాణాయామము వల్ల కలుగు ప్రయోజనములు వ్రాయబడు చున్నవి.

శాంతిః ప్రశాంతి ర్దీప్తిశ్చ ప్రసాదశ్చ తథా క్రమాత్,
ప్రాణాయామేన సిద్ధ్యన్తి దివ్యాః శాంత్యాదయః క్రమాత్,
అస్యాః బుద్ధేః ప్రసాదస్తు ప్రాణాయామేన సిద్ధ్యతి.- లింగపురాణము

ప్రాణాయామమువలన దివ్యమగు శాంతి, ప్రశాంతి, దీప్తి, ప్రసాదము మొదలగునవి కలుగును. ప్రాణాయామము వల్ల బుద్ధి నిర్మలమగును.

"ప్రసాదే సర్వదుఃఖానాం హాని రస్యోపజాయతే" - బుద్ధి నిర్మలముగా నున్నచో దుఃఖములన్నియు తొలగిపోవునని భగవద్గీతలో చెప్పబడినది.

త్వక్చర్మమాంసరుధిర మేధోమజ్జాస్థిభిః కృతామ్,
తథేంద్రియకృతా దోషాః దహ్యన్తే ప్రాణవిగ్రహాత్.

ప్రాణాయామమువలన త్వక్కు (చర్మము), మాంసము, రుధిరము (రక్తము), మేదస్సు (క్రొవ్వు), మజ్జ, అస్థి (ఎముకలు) — వీటి దోషము లన్నియు తొలగిపోవును. ప్రాణాయామము చేయు సమయము వ్రాయబడుచున్నది—

అహోరాత్రకృతా త్పాపా త్తత్క్షణాదేవ శుద్ధ్యతి.
ప్రాణాయామస్తు యః కుర్యా త్సూర్యస్యోదయనం ప్రతి,
భవన్తి భాస్కరాకారా విధూమా ఇవ పావకాః.

ప్రాణాయామము వలన మానవుడు మనోవాక్కాయ కర్మలతో చేయు పాపములు వెంటనే నశించును. ఉషఃకాలమందు ప్రారంభించి, సూర్యోదయము వరకు ప్రాణాయామము చేయుచున్నచో సాధకుని శరీరము మబ్బులులేని సూర్యునివలెను, పొగలేని నిప్పువలెను ప్రకాశించును.

మనోజవత్వ మాప్నోతి పలితాది చ నశ్యతి,
ఏవ మభ్యస్యమాన స్యాప్యహన్యహని విశ్చితమ్,
జరామరణ దుఃఖాద్యై ర్ముచ్యతే భవబంధనాత్.
అభ్యాసేన పరిస్పందే ప్రాణానాం క్షయ మాగతే,
మనః ప్రశమ మాయాతి నిర్వాణ మవశిష్యతే.
వాసనాసంపరిత్యాగా చ్చిత్తం గచ్ఛ త్యచిత్తతామ్,
ప్రాణస్పందనిరోధాచ్చ యథేచ్ఛసి తథా కురు.

వైరాగ్యము, గురుదత్తమగు యుక్తులు, వ్యసనములను వదలుట, పరమార్థ తత్త్వమును తెలిసికొనుట, శాస్త్రాభ్యాసము, సాధుసజ్జన సహవాసము, చిత్తమును మాటిమాటికి విషయములనుండి మరలించుట, ప్రపంచ మందలి నడకలయందు ఆసక్తిలేకుండుట, పరమాత్మతత్త్వ మొక్కటియే యున్నదను భావమును సర్వదా యభ్యసించుట — వీటివలన ప్రాణ

స్పందము నిరోధించబడును. ఆయాసము కలుగకుండా కుంభక మభ్యసించినచో ప్రాణరోధము గల్గును. ఏకాంతమందు ధ్యానయోగ మభ్యసించినచో ప్రాణవాయువు జయించబడును. సహస్రారమునకు తగులునటుల దీర్ఘముగా శ్వాసను రేచించినచో ప్రాణస్పంద మాగిపోవును. గంభీరముగాను, దీర్ఘముగాను పూరకము జేసినచో శ్వాస నిల్చిపోవును. నిండుకుండ యందలి నీరు వోలె దీర్ఘకాలము ప్రాణనిరోధము (కుంభకము) జేసినచో - ప్రాణము నిల్చిపోవును.

లంభికాభ్యాసమువలన ప్రాణవాయువు సహస్రారమందు నిలిచి పోవును. నాసాగ్రము మొదలు పదిరెండు అంగుళముల దూరమున శ్వాసను నిల్పినచో ప్రాణస్పందజయము గల్గును. భ్రూమధ్యమందు దృష్టిని నిల్పి, హృదయ మందలి పరమాత్మ నీక్షించుచున్నచో ప్రాణస్పంద ముండదు. ఇయ్యది శాంభవిముద్రయై యున్నది. ఆసనములు ముద్రలు — వీటి యభ్యాసమువలన సుషుమ్నగుండా ప్రాణవాయువు సహస్రారము చేరినచో ప్రాణము స్థిరమగును. కనుక వాసనలను వదలుటవలన పరిశుద్ధమైన ట్టియు, జ్ఞానరూపమగు హృదయమందు, చిత్తమందు బలాత్కారముగా లయింపజేసినచో ప్రాణజయము లభించును. ఈ యుపాయములే గాక, లోకము నుద్ధరించగల గురువులు పలువిధములగు ప్రాణాయామభేదములను సృష్టించిరి. వాటి నభ్యసించినను ప్రాణజయము గల్గును. చిరకాలము ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయుట విస్మృతిని గలిగించు నౌషధసేవ, ఆసనములు, యోగులుపయోగించు భోజనక్రమము — వీటివల్ల ప్రాణస్పందము జయించబడును. ప్రాణస్పందము పూర్తిగా తగ్గగానే మనస్సు శాంతించును. ప్రాణమనోలయములు లభించినచో, పిమ్మట యాత్మయే మిగులును. వాసనలను పూర్తిగా వదలుట ప్రాణాయామాభ్యాసము — వీటివలన చిత్తస్పంద నిరోధము లభించును కనుక చిత్తస్పందనిరోధమునకు ప్రాణాయామము ముఖ్యసాధనమై యున్నది.

ఇటుల నిరంతరము ప్రాణాయామము చేయుచున్నచో, మనస్సునకు దివ్యమగు శక్తి కలుగును. అనగా సంకల్పసిద్ధి కలుగును. వెంట్రుకలు

నల్లబడును. జరామరణబంధములు తొలగును. మంత్రాభ్యాసమునకు కూడ ప్రాణాయామముతో సన్నిహితమగు సంబంధమున్నది.

న యోగేన వినా మంత్రో న మంత్రేణ చ వినా హి సః,
ద్వయో రభ్యాసమాత్రేణ మంత్రసిద్ధిః ప్రజాయతే.
వినా త్వేకతరాభ్యాసం మంత్రసిద్ధి ర్నజాయతే. — కాళీవిలాసతంత్రం

మంత్రములేని యోగము, యోగరహితమైన మంత్రమును సిద్ధి నివ్వ జాలవు. యోగసాధనతో గూడిన మంత్రాభ్యాసమే మంత్రసిద్ధికి హేతువై యున్నది. ఈ విషయమును శంకరాచార్యస్వామి ప్రపంచసారమను గ్రంథమందు నిరూపించి యున్నారు. మంత్రదేవతలకును, ప్రాణాయామ మునకును గల సంబంధమును దత్తాత్రేయుల వారు షట్కర్మదీపికలో నిటుల నిరూపించినారు.

స్వాపకాలో వామవహో జాగరో దక్షిణావహః,
స్వాపకాలే తు మంత్రస్య జపో న చ ఫలప్రదః.
నాడీద్వయగతే ప్రాణే సర్వే బోధం ప్రయాన్తి చ.
ప్రయచ్ఛన్తి ఫలం సర్వే ప్రబుద్ధా మంత్రిణాం సదా.

ఇడయందు వాయుసంచార సమయము మంత్రములకు నిద్రా కాలము. ఇది మంత్రసిద్ధి నివ్వజాలదు. సూర్యనాడియందును, ఇడా పింగళలు రెండింటి యందును వాయుసంచారమున్నప్పుడు మంత్రములు మేల్కొనియుండును గాన ఆ సమయములో మంత్రములు సిద్ధించును. మంత్రములు శాపము మొదలగు కొన్ని దోషములతో కూడి యుండుట వలన సిద్ధించుటలేదు. యోగాంగములతో వాటినభ్యసించినచో సిద్ధించును. ఈ విషయము దేవీభాగవతములో నిటుల చెప్పబడినది.

ఇత్యాది దోషదుష్టాం స్తా న్మంత్రా నాత్మని యోజయేత్,
శోధయే ద్రుద్ధపవనో బద్ధయా యోనిముద్రయా.
పూర్వోక్తదూషితా మంత్రా స్సర్వే సిద్ధ్యన్తి నాన్యథా.
మంత్రాభ్యాసేన యోగేన జ్ఞేయజ్ఞానాయ కల్పతే,
న యోగేన వినా మంత్రో న మంత్రేణ వినా హి సః,
ద్వయో రభ్యాస యోగో హి బ్రహ్మసంసిద్ధికారణమ్.

యోనిముద్రవేసి కుంభకము చేసి, దోషయుక్తములగు మంత్రములను జపించినచో నవి సిద్ధించును. మంత్రమునకును, ప్రాణాయామాది యోగక్రియలకు నిట్టి యన్యోన్య సంబంధమున్నది. రెండింటిని కలిపి యభ్యసించినచో బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగును. కుంభకము గాని, కేవల కుంభకముగాని సిద్ధించుటకు విచిత్రములైన కుంభకములను యోగవేత్తలుపయోగించిరి. అవి వ్రాయబడుచున్నవి.

యావద్బద్ధో మరు ద్దేహే యావచ్చిత్తం నిరాకులమ్,
యావద్దృష్టి ర్భ్రువో ర్మధ్యే, తావత్కాలభయం కుతః.
విధివ త్ప్రాణసంయామైః నాడీచక్రే విశోధితే,
సుషుమ్నావదనం భిత్వా సుఖా ద్విశతి మారుతః.
మారుతే మధ్యసంచారే మనఃస్థైర్యం ప్రజాయతే,
యో మనఃసుస్థిరీభావః సైవాఽవస్థా మనోన్మనీ.
తత్సిద్ధయే విధానజ్ఞా శ్చిత్రా న్కుర్వన్తి కుంభకాన్,
విచిత్ర కుంభకాభ్యాసాత్, విచిత్రాం సిద్ధి మాప్నుయాత్.

ఎంతవరకు ప్రాణము దేహమునందు (సుషుమ్న) బంధింపబడి యుండునో, చిత్తమెంతవరకు శాంతముగా నుండునో, కనుబొమ్మల మధ్య దృష్టినిలుచునో అంతవరకు మృత్యుభయముండదు. షట్కర్మల వల్లను, విచిత్రకుంభకాభ్యాసము వల్లను నాడీశుద్ధి కలుగును. అప్పుడు ప్రాణవాయువు సుషుమ్నాముఖమును భేదించి దానిలో ప్రవేశించగానే మనస్సునకు స్థైర్యము కలుగుము. మానసిక స్థైర్యమే మనోన్మని యనబడును. అట్టి స్థితిని పొందుటకు యోగవేత్తలు విచిత్రమగు కుంభకముల నేర్పాటుచేసిరి.

వాటి నభ్యసించుటవలన కుంభకము అద్భుతముగా సిద్ధించును. యోగశాస్త్రగ్రంథములలో లభించు కుంభకములు సహితము, కేవలము, సూర్యభేదము, ఉజ్జాయి, శీతలి, శీత్కారి, భస్త్రిక, భ్రామరి, మూర్ఛ, ప్లావని అనునవియై యున్నవి. వీటినుంచి ఎనిమిది చొప్పున నిర్ణయించుకొని వారి గ్రంథములందు వ్రాసిరి. మొత్తము మీద యోగగ్రంథములందు లభించునవి పదియై యున్నవి. హఠరత్నావళియందు భుజగీకరణ మను

మరొక కుంభకము చెప్పబడినది. అది వెనుక వ్రాయబడిన పవనధౌతి లేక భుజంగీముద్రగాని యైయున్నది.

సహితకుంభకము:

సుశోభనే మఠే యోగీ పద్మాసన సమన్వితః,
ఆసనోపరి సంవిశ్య పవనాభ్యాసమాచరేత్.
తతశ్చ దక్షాంగుష్ఠేన నిరుధ్య పింగళాం సుధీః,
ఇడయా పూరయే ద్వాయుం యథాశక్తి తు కుంభయేత్.
తతస్త్యక్త్వా పింగళయా శనైరేవ న వేగతః,
పునః పింగళయాపూర్య యథాశక్తి తు కుంభయేత్.
ఇడయా రేచయే ద్వాయుం న వేగేన శనైః శనైః,
ఇదం యోగవిధానేన కుర్యా ద్వింశతి కుంభకాన్.
సర్వద్వంద్వవినిర్ముక్తః ప్రత్యహం విగతాలసః.
ప్రాతఃకాలే చ మధ్యాహ్నే సూర్యాస్తే చార్ధరాత్రకే,
కుర్యా దేవం చతుర్వారం కాలే ష్వేతేషు కుంభకాన్.
ఇత్థం మాసత్రయం కుర్యా దనాలస్యో దినే దినే,
తతో నాడీవిశుద్ధిః స్యా దవిలంబేన నిశ్చితమ్.

అందమైన మఠములో మంచి ఆసనము పరచి దానిమీద పద్మాసనము వేసికొని ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయవలెను. మొదట కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కును బిగించి, ఎడమముక్కుతో పీల్చగలిగినంత వాయువును పీల్చి, ఉండగలిగినంతసేపు నిలబెట్టి, పిమ్మట కుడిముక్కుతో మెల్లమెల్లగా వదలవలయును. ఇదేవిధముగా కుడిముక్కుతో కూడ చేయవలెను. వేగముగా వదలినచో ఊపిరితిత్తులకు బలము తగ్గును. కుంభక సమయములో జాలంధరబంధమును, మూలబంధమును; కుంభకాంతమందును, రేచకప్రారంభమందును ఉడ్డీయానబంధము చేయవలెను. కుంభక ప్రారంభములో తటాకీముద్ర చేసినచో కుంభక పరిమితి పెరుగును. అనగా వాయువు స్థిరముగా నుండును. పూరకము చేయునపుడు ఊపిరితిత్తులను, రొమ్మును వదలుగా నుంచినచో ఎక్కువగా గాలిని పీల్చగలుగుదురు. ఒకటి

పూరకము, నాలుగు కుంభకము, రెండు రేచకము (1:4:2). ఇటులనే సంఖ్యతో ప్రారంభించి ఇదే పద్ధతిలో సంఖ్య పెంచుచు ప్రాణాయామము చేయవలపినదిగా మాత్రాగణనము చెప్పదురు. ఆ పద్ధతి ప్రారంభములో కష్టసాధ్యమగునని శివుడు తన సంహితలో యథాశక్తిగా పూరక కుంభక రేచకములు చేయుమని సులభ మార్గమును బోధించెను. ఇటుల ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము, అర్ధరాత్రి ఈ కాలములందు ఇరువది కుంభకముల చొప్పన నభ్యసించవలెను. ప్రాణాయామములో పూరకము, కుంభకము, రేచకము అను మూడు భాగములుండును. వైదికము, తాంత్రికమని ప్రాణాయామము రెండువిధములుగా నున్నది.

పూరణాది రేచనాంతః ప్రాణాయామస్తు వైదికః,
రేచనాది పూరణాంతః ప్రాణాయామో హి తాంత్రికః. - గోరక్షపద్ధతి

పూరకము, కుంభకము, రేచకము - ఈ పద్ధతి వైదికమయి యున్నది. రేచకము, పూరకము, కుంభకము, రేచకము - ఈక్రమము తాంత్రికమయి యున్నది. ఇవి కాకుండ శివయోగదీపికాకారుడు ప్రాకృత వైకృత కేవలకుంభకములని మూడు విధములైన ప్రాణాయామములను జెప్పెను. సహజముగ శ్వాసను పీల్చి వదలిపెట్టుటను ప్రాకృత ప్రాణాయామమందురు. ప్రాణాయామానుసారముగా రేచకము జేసి పూరకము, కుంభకము, రేచకములు చేయుట వైకృతము. అనగా అస్వాభావికము అందురు. కాని పూర్వోక్త ప్రాకృతవైకృత ప్రాణాయామములకంటె నున్నతాభ్యాసము గలవారు వెంటనే శ్వాసను బిగించి కేవలకుంభకము జేయుదురు. పైన పేర్కొనబడిన వైకృతము తాంత్రికమును ఒకటియే అయియున్నది. ప్రాకృతము మంత్రయోగమునకును, వైకృతము లయయోగమునకును కేవలము రాజయోగములో ప్రవేశించుటకు నుపయోగించును. దేహసంశుద్ధి కొరకు పూరక కుంభక రేచకములను బాగుగా తెలిసికొనవలెను.

పూరకః కురుతే వృద్ధిం ధాతుసామ్యం తథైవ చ,
కుంభకే స్తంభవం కుర్యా జ్జీవరక్షావివర్ధనమ్.
రేచకో హరతే పాపం కుర్యా ద్యోగపదం వ్రజేత్,
పశ్చా త్సంగ్రామవత్తిష్ఠే ల్లయబంధం చ కారయేత్.

పూరకము ధాతువులను వృద్ధిజేయును. పిమ్మట వాటిని సమ స్థితిలో నుంచును. ధాతుసామ్యమే యారోగ్య మనబరగును. కుంభకము ధాతువులను చెడిపోకుండ స్తంభించును. జీవితమును వృద్ధిజేయును. రేచకము పాపమును హరించును. యోగసిద్ధి నిచ్చును. కనుకనే యోగులు రేచకమును దీర్ఘముగా నభ్యసింతురు. ఇందువలన యోగిశరీరము బాధలను, కష్టముల నెదుర్కొను శక్తిగల్గియుండును. మృత్యువును గూడ జయించును. పైవిధముగా రెండు నెలల వరకు కుంభకాభ్యాసము జేసినచో నాడీశుద్ధి గలుగును. సహిత కుంభకమును సమవృత్తి ప్రాణాయామ మందురు. దీనివలన నాడీశుద్ధి కలుగును. శరీరమునకు బలము, ఆరోగ్యము కల్గును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. మలబద్ధకము తొలగును. శరీరమందలి విషములు తొలగిపోవును. స్థావర జంగమ విషములు కూడ హరించును. ప్రాణాయామ సిద్ధి మూడు విధములుగానున్నది—

అధమా జ్జాయతే ఘర్మః మేరుకంపశ్చ మధ్యమాత్,
ఉత్తమాచ్చ భూమిత్యాగః త్రివిధం సిద్ధిలక్షణమ్.
ప్రాణాయామాత్ ఖేచరత్వం ప్రాణాయామా ద్రోగనాశనమ్,
ప్రాణాయామా ద్బోధయే చ్ఛక్తిం ప్రాణాయామా న్మనోన్మనీ.
ఆనందో జాయతే చిత్తే, ప్రాణాయామీ సుఖీ భవేత్,
స్వేదః సంజాయతే దేహే యోగినః ప్రథమోద్యమే.
యదా సంజాయతే స్వేదో మర్దనం కారయే త్సుధీః,
అన్యథా విగ్రహే ధాతు ర్నష్టో భవతి యోగినః,
ద్వితీయే హి భవే త్కంపో, దార్దురీ మధ్యమే మతః.
తతోఽధికతరాభ్యాసా ద్గగనేచరసాధకః.
యోగీ పద్మాసనస్థోఽపి భువ ముత్సృజ్య వర్తతే,
వాయుసిద్ధి స్తదా జ్ఞేయా సంసారధ్వాంతనాశినీ.
అభ్యాసకాలే ప్రథమం కుర్యాత్ క్షీరాజ్యభోజనమ్.

ప్రాణాయామ ప్రారంభములో చెమటపోయును. అప్పుడు మర్దనము చేయించవలెను. లేక స్వయముగా చేసికొనవచ్చును. అటుల చేయనిచో ధాతునష్టము కలుగును. ఆ పద్ధతులు దిగువ వ్రాయబడుచున్నవి.

రెండవది కప్పవలె శరీరము గంతులు వేయును. మూడవ సిద్ధి పద్మాసనముతో గూడ భూమిని వదలి ఆకాశములో నిల్చును. ప్రాణాయామమువలవ ఆకాశగమనము, రోగనాశనముగల్గును. ప్రాణజయమువలన కుండలిని మేల్కొనును. మనోన్మని సిద్ధించును. సాధకుని చిత్తమందు ఆనందము గలుగును. ప్రాణాయామ సాధకుడు సుఖము పొందును. ప్రాణాయామ మభ్యసించుకాలములో మొదట పాలలో నెయ్యి కలిపి త్రాగుట చాలా మంచిది. బల మిచ్చును. పైన పేర్కొన్న లక్షణములు వాయుసిద్ధిని సూచించును.

సంవాహనము:

దేహమర్దనమును సంవాహనమందురు. ఇది అనేక విధములుగా నున్నది. ఇచ్చట సూత్రప్రాయముగా వ్రాయబడుచున్నది. దీనివలన ధాతుపుష్టి గలుగును. అలసట తీరిపోవును. శరీరము తేలికగా నుండును. (1) లతావేష్టనము - శరీరమును తీగవలె మెలిపెట్టుట - కండరములను పైకి నెట్టుట, (2) పీడనము - శరీరమును శిథిలపరచుట, (3) ప్రపీడనము - శరీరమును బాగా మెలిపెట్టుట, (4) అవపీడనము పై క్రియను తేలికగా జేయుట, (5) అంగుళిపీడనము - కణుపులను విరుచుట. (6) ఉద్వేష్టనము-వ్రేళ్లను గుండ్రముగా పైకి త్రిప్పుట, (7) మండనము - క్రిందికి పైకి గుంజుట (లాగుట), (8) పరిపీడనము - శరీరమంతటను కొద్దికొద్దిగా పైక్రియ చేయుట, (9) సంధిచాలనము - వ్రేళ్లు విరుచుట, (10) పందంశికము - తొనలు తీయుట, (11-12) హర్షణము, ప్రహర్షణము - చరుపులు చరుచుట, (13) ఛేద్యము - చిన్నవ్రేలితో గిలిగింత పెట్టుట, (14) తాడనము - అరచేతితో కొట్టుట, (15) సంపుటకము - వ్రేళ్ల పంపుటితో కొట్టుట, (16) వాద్యము - మద్దెల దరువులు, (17) ఆస్ఫాలనము - గట్టిగా చరుచుట, (18) మార్జనము, పంమార్జనము, మృదుమార్జనము - అరచేతితో రుద్దుట, (19) కేశమర్దనము - జుట్టు మెలిపెట్టి లాగుట, (20) అంగచాలనము - ఒళ్లు విరుచుట, (21) పేనకము - చర్మము లాగివదలుట, (22) పాదా

ఘాతము - పిల్లలచేత వీపుమీద త్రొక్కించుకొనుట (23) ఆంత్రకర్తనము - చిన్నప్రేగును చేతితో నరకుట, రుద్దుట, కదలించుట మొదలగునవి జపానువారివి, (24) నియుద్ధము - మల్లయుద్ధము, (25) ఆలింగనము - కౌగలించుకొనుట, (26) సంవాహనము (నాడీస్ఫోటనము) - కందరముల మధ్యనున్న నరములను నొక్కుట, (27) అంగస్ఫోటనము - కత్తిపీట పద్ధతిలో ఒళ్లు విరచుట, ప్రక్కలకు విరుచుట (28) స్వేదమర్దనము - చెమటను అరచేతితో రుద్దుట, పైవన్నియు నితరులచేత చేయించుకొను నట్టివిగా నున్నవి. స్వతోమర్దనము - స్వయముగా రుద్దుకొనుట - వ్యాయామ పద్ధతు లిందులో చాలాయున్నవి, (1) ఉత్సాదనము - స్వయముగా రుద్దుకొనుట, (2) ఘర్షణము - తొడలు, పిక్కలు మొదలగువాటిని గట్టిగా రుద్దుకొనుట, (3) పాద సంవాహనము - అరికాళ్లు పిసికికొనుట - చేతులతో గుత్తులను పట్టుకొని, ఒక పాదమును వేరొక పాదముతో రుద్దుట - దీనిని చేయునపుడు పొట్టకు వేడిరాగానే ఆపివేయవలెను, (4) కసేరుకా సంవాహనము - గోముఖాసనమందలి చేతులతో రుద్దుకొనుట, (5) కంఠవివర్తనము - కంఠబంధము చూడుడు, (6) చక్షుర్వివర్తనము - త్రాటకము జూడుడు, (7) భ్రూవిభ్రమము - కనుబొమ్మలను ఎత్తుచు దింపుచుండుట - ఇటుల స్వహస్త పరహస్తములతో చేయదగిన క్రియలు మల్లయుద్ధవిశారదుల వద్ద చాలా నున్నవి. వాటి నన్నింటిని వ్రాయుట దుష్కరము.

వాయుధారణలు:

> యథేష్టం ధారణా ద్వాయోః కుంభకః సిద్ధ్యతి ధ్రువమ్,
> కేవలే కుంభకే సిద్ధే కిం న సిద్ధ్యతి యోగినః.
> సుష్ఠేయం క్షురధారాసు నిశ్చితాసు మహీపతే,
> ధారణాసు తు యోగస్య దుఃష్ఠేయ మకృతాత్మభిః.

సంకల్పానుసారముగా వాయుధారణము చేయగల్గినచో కేవలకుంభకము సిద్ధించును. పూరకకుంభకము వలన వాయువు మనస్సునకు స్వాధీనమగును. వాయువు మనస్సు చెప్పినట్లుగా సంకల్పానుసారముగా స్థిర

మగుచో కేవలకుంభకము సిద్ధించును. కేవలకుంభకము సిద్ధించిన పిమ్మట యోగి కన్ని సిద్ధులు గల్గును. పదునైన కత్తియొక్క అంచుమీద నైనను నడువ వచ్చును లేదా నిలబడవచ్చును గాని వాయుధారణలు చేయుట మిక్కిలి కష్టమైన పనియని శ్రీరామునితో వశిష్ఠుడు యోగ వాశిష్ఠములో చెప్పెను. రోగశాంతికై స్థానభేదములందు వాయుధారణము చేయవలయునని యోగగ్రంథములందు వ్రాయబడినది.

సాధకుల క్షేమముకొరకు వాయుధారణలు వ్రాయబడుచున్నవి. ఈ ధారణలు తటాకీముద్రయందుగాని, వాయుచాలనక్రమము ననుసరించి గాని చేయవలెను.

(1) సంధ్యాకాలమునందు, నాభికందమందును, నాసాగ్రమందును, పాదాంగుష్ఠమందును, వాయుధారణము చేయుచుండినచో సర్వరోగ విముక్తుడై చిరంజీవియగును.

(2) నాభికందమందు ధారణ చేసినచో కుక్షిరోగములు తొలగును.

(3) నాసాగ్రధారణమువలన దీర్ఘాయువు, దేహలాఘవము మొదలగు నవి కల్గును.

(4) బ్రాహ్మీముహూర్తమందు నాలుకతో గాలిని మూడుమాసముల వరకు పీల్చుచుండిన వాక్సిద్ధి కలుగును.

(5) పై క్రియను ఆరునెల లభ్యసించినచో మహావ్యాధులు సైతము తొలగిపోవును. ఇది శీతలీప్రాణాయామ మైయున్నది.

(6) ఏ ఏ అవయవములు రోగదూషితములో వానియందు వాయు ధారణము చేసినచో ఆరోగ్యము కలుగును.

(7) వామనాసారంధ్రముతో గాలిని పీల్చి, భ్రూమధ్యమందుంచినచో, వ్యాధినిర్ముక్తుడై శుద్ధమైన యమృతమును పానము జేయును.

(8) రెండు ముక్కులతో పూరించి నేత్రయుగళమందు నిరోధించినచో నేత్రరోగములును, శ్రోత్రములందు నిరోధించినచో శ్రోత్రరోగములును, శిరస్సునందు నిరోధించినచో శిరోరోగములును తొలగిపోవును.

ప్రాణాయామ సిద్ధులగు భిషగ్వరుల సిద్ధాంతములు వ్రాయబడుచున్నవి.

భిషగ్వరా వరారోహే యోగేషు పరివిష్ఠితాః,
శరీరం తావదేతత్తు పంచభూతాత్మకం ఖలు,
తదేతత్తు వరారోహే వాతపిత్తకఫాత్మనామ్.

పంచభూతములచే నిర్మితమగు ప్రతి శరీరము నందు త్రిగుణాత్మకములగు వాతపిత్త శ్లేష్మములను మూడు తత్త్వములున్నటుల సర్వజన విదితమే గదా! యోగాభ్యాసము వలన మూడు తత్త్వములవారికి కలుగు ఫలితములు వ్రాయబడుచున్నవి—

వాతాత్మకానాం సర్వేషాం యోగే ష్వభిరతాత్మనామ్,
ప్రాణసంయమనేనైవ శోషం యాతి కళేబరమ్.
పిత్తాత్మకానాం త్వచిరా న్న శుష్యతి కళేబరమ్,
కఫాత్మకానాం కాయస్తు సంపూర్ణ మచిరా ద్భవేత్,
ధారణం కుర్వత స్త్వగ్నౌ సర్వే నశ్యన్తి వాతజాః,
పార్థివే చ జలాంశే చ ధారణం కుర్వత స్తదా,
నశ్యన్తి శ్లేష్మజా రోగాః వినశ్యన్తి న సంశయః.
అస్మిన్నర్థే తథా బ్రూతా మశ్వినౌ చ భిషగ్వరౌ,
ప్రాణాసంయమనేనైవ త్రిదోషశమనం నృణామ్.

వాత తత్త్వముగలవారి శరీరము కుంభకాభ్యాసము వల్లనే శోషిల్లును. పైత్యతత్త్వముగలవారి శరీరము తొందరగా కృశించదు. శ్లేష్మతత్త్వము గలవారి దేహము శీఘ్రకాలములోనే క్షీణించును. అగ్ని తత్త్వసంచార సమయమందు వాయుధారణము వల్ల వాతరోగములును, పృథివి, జలము సంచరించుచుండగా వాయుధారణము చేసినచో శ్లేష్మరోగములు తొలగిపోవును. ఇంతయేల ప్రాణసంయమము వల్లనే త్రిదోషములు శమించునని అశ్వినీదేవతలు గూడా చెప్పుచున్నారు. కుంభక మభ్యసించుచున్నచో

మూలరోగము, భగందరము మొదలగు మహావ్యాధులు సైతము నశించు చున్నవి. ధారణలను విశేషముగా తెలిసికొనవలెనన్నచో ప్రత్యాహారము చూడవలయును.

అవస్థా చతుష్టయము

ఆరంభః ఘటకశ్చైవ తథా పరిచయు స్తదా,
నిష్పత్తిః సర్వయోగేషు యోగావస్థా భవన్తి తాః.

షట్కర్మల వలన శరీరమందలి దోషములన్నియు పూర్తిగా తొలగి పోగానే నాడీశుద్ధి కలుగును. ప్రాణాయామమువలన నాడీశుద్ధి స్థిరపడును. అప్పుడు శరీరమునకు కాంతి, సుగంధమును గలుగును. జఠరాగ్ని వృద్ధి చెందును. కుండలీశక్తి మేల్కొనును. నాదము స్పష్టముగా వినవచ్చును. కనులు నిర్మలముగా నుండును. శరీరము కృశించును. శరీరమందలి దోషములు తొలగి నాడీశుద్ధి కలుగగానే పై లక్షణములు కనబడును. అటు పిమ్మట వాయువును మూడు ఘడియల వరకు ధారణ చేయుశక్తి కలుగును. ఘడియ యనగా ఇరువది నాలుగు నిముషముల కాలమైయున్నది. దీనిని ఆరంభావస్థ యందురు. ఈ దశలో బ్రహ్మగ్రంథి భేదించబడును. మనస్సున కానందము కలుగును. శరీరమందలి చిత్రమగు నాదము బయలుదేరును. వాక్సిద్ధి, కామచారిత్వము, దూరదృష్టి, దూరదర్శనము, పరకాయప్రవేశము మొదలగు శక్తులు కలుగును. భోజనము ఎక్కువగా చేసినను తక్కువగా చేసినను ఆకలిబాధ యుండదు. శరీరమందు చెమట పట్టదు. రోగములన్నియు నశించును. అటుపిమ్మట ఘటావస్థ కలుగును. ఈ సమయములో విష్ణుగ్రంథి భేదనము జరుగును. కంఠమందు భేరీనాదము వినబడును. మనస్సునకు పరమానందము గలుగును. ప్రాణాపానములు, నాదబిందువులు, జీవాత్మ పరమాత్మలు కలియుటవలన ఈ స్థితికి ఘటావస్థ అనుపేరు గల్గినది.

ఇటుల జామువరకును కుంభకశక్తి పెరిగినచో అత్యద్భుతమగు ప్రత్యాహారము కుదురును. ఇందువలన సర్వేంద్రియములు స్వాధీనమగును. పై శక్తి గలిగినపుడు ఒక పూటకు ఒక సారి మాత్రమే కుంభకమును

చేయవలెను. ఎనిమిది గడియలవరకు వాయువు నిశ్చలముగా నున్నచో నాకాశములో దూది పింజెవలె శరీరము ఎగిరిపోవుచుండును. దీనిని పరిచయావస్థయందురు. దీనిలో రుద్రగ్రంథి భేదించబడును. మద్దెల ధ్వని వినబడును. యోగికి నిద్ర, ఆకలి దప్పులు లేకుండును. ఈ సమయమందు క్రియాయోగము. భావనాశక్తితో షట్చక్రములను యోగి ఛేదించును. పూర్వార్జితమగు కర్మజాలమునంతను నశింపజేయును. కాయవ్యూహశక్తి గూడ గలుగును. అనేక శరీరములను ధరించి కర్మనంతయు ననుభవించును. ఈ సమయములో పంచభూతధారణలు చేసి, పంచభూతములను జయించును. ఇక యోగికి మృత్యువుండదు. ఇటు పిమ్మట నిష్పత్తి అవస్థ గలుగును. ఇప్పుడు యోగికి సహజముగా సమాధిచేయు శక్తి గలుగును. వీణ, వేణువు మొదలగు నాదములు వినబడును. సమాధి సిద్ధించగానే సాధకుడు యోగీశ్వరుడగును.

కేవలకుంభకము

యావత్కేవలసిద్ధిః స్యాత్సహితం తావ దభ్యసేత్,
రేచకం పూరకం ముక్త్వా సుఖం యద్వాయుధారణమ్.
ప్రాణాయామ మిత్యుక్తః స వై కేవలకుంభకః,
కేవలే కుంభకే సిద్ధే రేచపూరకవర్జితే,
న తస్య దుర్లభం కించిత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే,
శక్తః కేవలకుంభేవ యథేష్టం వాయుధారణాత్.
రాజయోగపదం చాపి లభతే నాత్రసంశయః.

కేవలకుంభకము సిద్ధించువరకు, సహితకుంభక మభ్యసించవలెను. కేవలకుంభకములో పూరక రేచకములు లేవు. పొట్టలోని గాలిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగానే బిగించి, ఎక్కువ సేపు నిలువబెట్టినచో కేవలకుంభక మగును. ఇది సంకల్పానుసారము జరుగును గాన సంకల్పానుసారము ఎక్కువసేపు ఉదరములోని వాయువును నిలబెట్టుటయే కేవలకుంభకమగును. పూరక (సహిత) కుంభకమువల్లనే సాధకున కీశక్తి గలుగును. కేవలకుంభకమును గూర్చి శంకరభగవత్పాదులు తమ యోగతారావళియం దిటుల వ్రాసిరి—

ప్రత్యాహృతః కేవల కుంభకేన ప్రబుద్ధకుండల్యుపభుక్తశేషః,
ప్రాణః ప్రతీచీన పథేన మందం విలీయతే విష్ణుపదాంతరాళే.
నిరుంకుశానాం శ్వసనోద్గమానాం నిరోధనైః కేవలకుంభకాఖ్యైః,
ఉదేతి సర్వేంద్రియవృత్తి శూన్యో, మరుల్లయః
కోఽపి మహామతీనామ్.
సహస్రశః సంతు హఠేషు కుంభాః, సంభావ్యతే కేవలకుంభ ఏవ,
కుంభోత్తమే యత్ర తు రేచపూరౌ ప్రాణస్య న ప్రాకృతవైకృతాఖ్యౌ.

హఠయోగమందు పలువిధములగు కుంభకములున్నను, కేవలకుంభకమే యుత్తమమైనదిగా తలంచబడుచున్నది. కేవలకుంభకము వలన కుండలినీ శక్తిమేల్కొని ప్రాణవాయువును భక్షణ చేయుచుండును. (దీని యందు రేచక పూరకములుండవు) ఇందువలన భుక్తశేషమగు వాయువు మెల్లమెల్లగా సుషుమ్నగుండా సహస్రారమునకు చేరును. ఈ స్థితిలో నింద్రియములు వృత్తిశూన్యము లగును. ఇట్టి మరుల్లయము జ్ఞానులకు మాత్రము గలుగును.

కేవలకుంభకసిద్ధి వలన కుండలినీశక్తి మేల్కొనును. సమాధి సిద్ధించును. ఇంతటితో (సమాధిసిద్ధించుటతో) హఠయోగము పూర్తియగును. ఇది ప్రాణలయమై యున్నది. దీనిని గూర్చి స్వాత్మారామయోగి యిటుల చెప్పెను.

అస్తు వా మాస్తు వా ముక్తి రత్రైవాఖండితం సుఖమ్,
లయోద్భవ మిదం సౌఖ్యం రాజయోగా దవాప్యతే.

ఈ ప్రాణలయమువలన మోక్షముండవచ్చును లేకపోవచ్చును. కాని అపూర్వమగు సుఖము కలుగును. ఇదియే దీని పరమావధియై యున్నది. ఈ కేవలకుంభకమును అజపలో కలిపి ఘేరండనాథుడు మరొకవిధముగా తన గ్రంథములో చెప్పియున్నాడు—

హంకారేణ బహి ర్యాతి సకారేణ విశే త్పునః,
షట్ఛతాని దివారాత్రౌ సహస్రాణ్యేకవింశతిః.
అజపాం నామ గాయత్రీం జీవో జపతి సర్వదా,

మూలాధారే యథా హంస స్తథా హి హృది పంకజే,
తథా నాసాపుటద్వంద్వే, త్రివిధం సంగమాగమమ్,
షణ్ణవత్యంగులీమానం శరీరం కర్మరూపకమ్,
దేహా ద్బహిర్గతో వాయుః స్వభావో ద్వాదశాంగులిః.

నాసాపుటములగుండ శ్వాస రాత్రింబవళ్లలో 21600 సార్లు సంచారము చేయును. బయటకు వెళ్లునపుడు 'హం' అనియు, లోపల ప్రవేశించునపుడు 'స' అనియు ధ్వనికలుగుచుండును. పైరెండు అక్షరములను కలిపినచో హంసః అగును. రెండవసారి దానిచివరి యక్షరముతో ప్రారంభించినచో సోఽహం అగును. రెండుముక్కాల సంచారమును బట్టి 'హంసః సోఽహం', అను మంత్ర మేర్పడినది. దీనిని జీవుడు శ్వాస రూపమున సర్వదా జపించుచున్నాడు. ఇయ్యది నోటితో నుచ్చరించబడదు. ధ్వని మాత్రము వినబడుచుండును గాని దీనిని అజప యందురు. ఈ జపము శరీరములో మూలాధారమునందును, హృదయపంకజమందును, నాసాపుటములయందును జరుగుచుండును. దీని స్వరూపస్వభావ జయములు వ్రాయబడుచున్నవి. పూర్వజన్మములో చేసిన కర్మవలన గలిగిన శరీరము 96 అంగుళముల పొడవు గల్గియున్నది. కాలభేదము ననుసరించి పై ప్రమాణమిపుడు తగ్గిపోయినది - దేహము నుంచి బయటకు వచ్చు గాలి 12 అంగుళముల పొడవు గలది. మొత్తము 108 అంగుళములగును. 108 అనునది వాయువును జపించు సంఖ్యయై యున్నది. ఈ హంస (శ్వాస) పాడునపుడు 16 అంగుళములును, భోజనమందు 20 అంగుళములును, నడకయందు 24 అంగుళములును, నిద్రయందు 30 అంగుళములును, మైథునమందు 36 అంగుళములును, వ్యాయామమందు మరింత ఎక్కువగాను ఖర్చు అగును. ఇటుల నెక్కువగా ఖర్చు అగుచున్నచో, ప్రతిరోజుకు ఖర్చు కావలసినదానికంటె నెక్కువగా ఖర్చు అగుటవలన ఆయుస్సు తగ్గును. రోగము ఉత్పన్నమగును.

స్వభావేఽస్య గతే నూనం పరమాయుః ప్రవర్ధతే,
ఆయుఃక్షయోఽధికే ప్రోక్తో మారుతే చాంతరాద్గతే.
తస్మా త్ప్రాణే స్థితే దేహే మరణం నైవ జాయతే,
వాయునా ఘటసంబంధే భవే త్కేవల కుంభకమ్.

శరీరమునుండి బయటకు వచ్చు శ్వాసలో కొంత తగ్గినచో ఆయువు వృద్ధిచెందును. ఎక్కువ ఖర్చు అయినచో ఆయుస్సు క్షీణించును. కనుక శరీరములోని వాయువును సంకల్పానుసారముగా బిగించి, చిరకాల ముండుటయే కేవలకుంభక మగును. ఈ కేవలకుంభకమువలన అజప సిద్ధించును. మనస్సునకు స్థిరత్వము ప్రాప్తించును.

నాసాభ్యాం వాయు మాకృష్య కేవలం కుంభకం చరేత్,
ఏకాదికచతుఃషష్ఠం ధారయే త్ప్రథమే దినే.
అజపాపరిమాణం చ యావత్సిద్ధిః ప్రజాయతే,
ప్రాణాయామం కేవలీం చ తదా వదతి యోగవిత్,
కుంభకే కేవలే సిద్ధౌ కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే.

రెండుముక్కులతో గాలిని పీల్చి 'హంసః సోఽహం' అను మంత్రమును 64 సార్లు మానసిక జపము పూర్తియగువరకును కుంభకము చేయవలెను. ఇటుల ప్రతిరోజు ఎనిమిదిసార్లు గాని అయిదు సార్లు గాని చేయవలెను. ఇటుల క్రమముగా 21600 సంఖ్యకు సరిపోవు కుంభకము లెప్పుడు పూర్తి యగునో, అప్పుడు కేవలకుంభకము సిద్ధించును. కేవలకుంభకమువలన సమస్త యోగములు సిద్ధించును.

సూర్యభేదనము

ఆసనే సుఖదే యోగీ బద్ధ్వా చైవాసనం తతః,
దక్షనాడ్యా సమాకృష్య బహిఃస్థం పవనం శనైః.
ధారయే ద్బహుయత్నేన కుంభకేన జలంధరైః,
యావత్స్వేదో నఖకేశాభ్యాం తావత్కుర్వన్తు కుంభకమ్,
ప్రాణోఽపానః సమాన శ్చోదానవ్యానౌ తథైవ చ,
నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః.
సర్వే తే సూర్యసంభిన్నాః నాభిమూలా త్సముద్ధరేత్,
ఇడయా రేచయే త్పశ్చాద్ధైర్యేణాఖండవేగతః,
పునః సూర్యేణ చాకృష్య కుంభయిత్వా యథావిధి,
రేచయిత్వా సాధయేత్తు క్రమేణ చ పునః పునః.

కపాలశోధనం వాతదోషఘ్నం క్రిమిదోషహృత్,
పునః పునరిదం కార్యం సూర్యభేదన ముత్తమమ్.

మృదువైన యాసనము మీద పద్మాసనము వేసికొని, బయటనున్న గాలిని కుడి ముక్కుతో బాగుగా పీల్చి బిగించి జాలంధరబంధము చేయవలెను. తలయందును అరికాళ్లయందును చెమటపట్టువరకును కుంభకముండవలయును. శరీరమందు ప్రాణము, అపానము, సమానము, ఉదానము, వ్యానము, నాగము, కూర్మము, కృకరము, దేవదత్తము, ధనంజయమను పదివిధములగు వాయువులు పదిచోట్లనుండి శరీర వ్యాపారము నడుపుచున్నవి. నాభిదగ్గరనున్న సూర్యమండలము (సోలార్‌ప్లక్స)తో సంబంధమున్నందున, కుంభకమందు వాటినన్నింటిని నాభిని వెనుకకు లాగుచు (అగ్నిసారము) కదిలించవలెను. ఈ క్రియవలన సమాన వాయువు స్వాధీనమగును. దానితో సంబంధమున్నందున మిగిలిన వాయువులు కూడ కదలును. పిమ్మట వేగముగా వామనాసికతో రేచకము చేయవలెను. ఇదేవిధముగా కుడిముక్కుతో పీల్చి కుంభకము, పిమ్మట వామనాసికతో రేచకము చేయుచుండవలెను. స్వాత్మరామ యోగి మాత్రము రేచక పూరకములు మెల్లగా చేయవలెనని వ్రాసినాడు. రేచక పూరకములు వేగముగా నుండవలయునని ఘేరండనాథుని యభిప్రాయమైయున్నది. దీనిని సూర్యభేదన మందురు. ఇందువలన శిరోరోగములు తగ్గును. ఎనుబదివాతదోషములు తొలగును. శరీరమందలి క్రిములు నశించును. దీనిని మాటిమాటికిని చేయవలెను. ఇది చాలా ఉత్తమమైనది. సూర్యమండలముతోను యకృత్తుతోను సంబంధముండుటవలన పైత్యము వృద్ధియగును. పైత్యరోగులు మంచినీరు లేక పండ్లరసముగాని త్రాగి దీని నాచరించినచో మంచి ఫలమిచ్చును. ఇటులనే వామనాడీభేదనము కూడ చేసినచో శరీరము చల్లబడును. శరీరమందు ఉష్ణమెక్కువగా నున్నప్పుడు వామనాసికతో పూరకమును, కుడిముక్కుతో రేచకమును చేయవలెను. విధానమంతయు సూర్యభేదనమువలె నుండును. వామనాడికి తాలు చక్రముతో (లాలాజలము గల గ్రంథులుండుచోటు) సంబంధముండుటచే, పైద్రవమువలన శరీరమునకు శాంతి చేకూరును. దశవిధవాయువుల స్థానములు, వాటి పనులు వ్రాయబడుచున్నవి.

హృదయమందు ప్రాణవాయువు, గుదస్థానమందు అపానము, నాభిస్థానమందు సమానమును, కంఠమధ్యమందు ఉదానమును, శరీరమంతటను వ్యానమును పంచరించును. ఎక్కిళ్లు వాంతియందు నాగము, కను రెప్పలు వాల్చుటయందు కూర్మమును, తుమ్ములయందు కృకరమున్ను, ఆవులింతలయందు దేవదత్తమును, మరణానంతరము కూడ శరీరమును వదలకుండా ధనంజయమును నుండును. శరీరమందు వాతము శ్లేష్మము ప్రకోపించినపుడు సూర్యభేదమును, పైత్యము ప్రకోపించునపుడు చంద్ర నాడీభేదనమును చేయవలెను. దీనివలన ఆకలి వృద్ధి యగును. కుండలినీశక్తి మేల్కొనునని ఘేరండుని సిద్ధాంతము.

ఉజ్జాయి

ఇది యోగగ్రంథములందు భిన్న భిన్నముగా చెప్పబడినది. అన్నిటికిని ఫలము సమానమయియున్నది. మొదట స్వాత్మారామయోగిమతము వ్రాయబడుచున్నది.

ముఖం పంయమ్య నాడీభ్యా మాకృష్య పవనం శనైః,
యథా లగతి కంఠాత్తు హృదయావధి సస్వనమ్.
పూర్వ వత్కుంభయే త్ప్రాణం, రేచయే దిడయా తతః.
శ్లేష్మదోషహరం కంఠే, దేహానలవివర్ధనమ్,
నాడీజలోదరాధాతుగత దోషవినాశనమ్,
గచ్ఛతా తిష్ఠతా కార్య ముజ్జాయ్యాఖ్యం తు కుంభకమ్.

ముఖమును కొంచెము వంచి (బిగించి) కంఠమునుండి హృదయము వరకు శబ్దముతో కూడిన వాయువును పుప్పసకోశములో ప్రవేశపెట్టవలెను. ఈ విధముగా రెండు ముక్కులతోను అల్ప పరిమాణముతో గాలిని పీల్చవలెను. పూరకానంతరము 4-5 సెకండ్లువరకు కుంభకముచేసి ఇడతో రేచకము చేయవలెను. ఈ ప్రాణాయామములో పూరక, కుంభక రేచకములు స్వల్పకాలముండును, జాలంధరాది బంధముల యావశ్యకత లేదు. దీనిని నిలబడి, కూర్చుండి, పండుకొని, నడుచుచు కూడ చేయ వచ్చును. ఇతర ప్రాణాయామము చేయుటకు వీలులేని సమయములో దీనిని

చేయవచ్చును. దీనివలన కఫప్రకోపము, ఉదరరోగములు, నాడీదోషములు (పక్షవాతము), జలోదరము, నంజు, మందాగ్ని, అజీర్ణము, సప్తధాతు వికారములు, మలబద్ధకమువలన గల్గిన రోగములు పూర్తిగా తొలగిపోవును. ఇది - ఘేరండనాథుని సిద్ధాంతమైయున్నది.

నాసాభ్యాం వాయు మాకృష్య వాయుం వక్త్రేణ ధారయేత్,
హృద్గలాభ్యాం సమాకృష్య ముఖమధ్యే చ ధారయేత్.
ముఖం ప్రక్షాళ్య సంవేద్య, కుర్యా జ్జాలంధరం తతః,
ఆశక్తి కుంభకం కృత్వా ధారయే దవిరోధతః.
ఉజ్జాయీకుంభకం కృత్వా సర్వకార్యాణి సాధయేత్,
న భవే త్కఫరోగం చ క్రూరవాయు రజీర్ణకమ్.
ఆమవాతం క్షయం కాసం జ్వరప్లీహా న విద్యతే,
జరామృత్యువినాశాయ చోజ్జాయీం సాధయే న్నరః.

రెండు నాసాపుటములతో వాయువును స్వీకరించి నోటియందు ధారణము చేయవలెను. పిమ్మట హృదయమునుండి, కంఠమునుండి గాలిని పైకి లాగి నోటియందే నిలువబెట్టవలెను. అప్పుడు నోటిని చప్పరించి, పిమ్మట జాలంధరము చేసి యథాశక్తి కుంభించవలెను. ఇందులో రేచకము చెప్పబడలేదు. ముక్కులనుండి నోటివరకును, హృదయమునుండి కూడ నోటివరకు వాయుసంచారము చెప్పబడినది. రెండు ప్రక్కలనుండి రెండు ప్రవాహములను కలిపినటులున్నది. నోటిని చప్పరించుట, మరియు జాలంధర బంధమును నధికముగా నున్నవి. మొదటిదానికంటె, నిది కొంత కష్టసాధ్యమైనదిగానే యున్నది. ఉజ్జాయీ కుంభకము చేసిన పిమ్మటనే, మిగిలిన యోగక్రియలు చేయవలెను. దీనివలన కఫరోగములు, క్రూర వాయువులు, అజీర్ణము, ఆమవాతము, క్షయ, కాస, జ్వరము, ప్లీహవృద్ధి తగ్గిపోవును; ముసలితనము, మృత్యువు నుండవు.

సీత్కారి

సీత్కారం కుర్యా త్తథా వక్త్రే ఘ్రాణేనైవ విజృంభికామ్,
ఏవ మభ్యాపయోగేన కామదేవో ద్వితీయకః.

వ క్షుధా వ తృషా విద్రా వైవాలస్యం ప్రజాయతే,
భవే త్సత్త్వం చ దేహస్య సర్వోపద్రవవర్జితః.

దంతములను బిగించి నోటితో గాలినిపీల్చి ముక్కులతో వదలు చుండవలెను. దీనివలన శరీరమందు సౌకుమార్యము, సౌందర్యము లభి వృద్ధిచెందును. ఆకలి దప్పులుండవు. నిద్ర, మత్తు, బద్ధకము మొదలగునవి యుండవు. దేహమునకు బలము గలుగును. సాధకుని దేహమందెట్టి బాధలుండవు.

శీతలి (కాకచంచువు)

జిహ్వయా వాయు మాకృష్య ఉదరే పూరయే చ్ఛనైః,
క్షణం చ కుంభకం కృత్వా, నాసాభ్యాం రేచయే త్పునః.
సర్వదా సాధయే ద్యోగీ శీతలీ కుంభకం శుభమ్,
అజీర్ణం కఫపిత్తం చ వ చ తస్య ప్రజాయతే.
గుల్మప్లీహాదికాన్ రోగాన్, జ్వరం పిత్తం క్షుధాం తృషామ్,
విషాణి శీతలీ వామ కుంభికేయం విహన్తి హి.

నాలుకను కాకిముక్కువలె దొన్నెగా చేసి పీల్చగలిగినంత గాలిని పీల్చి కొద్దిసేపు కుంభకము చేసి, రెండుముక్కులతోను రేచకము చేయవలెను. దీని నెల్లప్పుడు చేయుచుండవచ్చును. దీనివలన అజీర్ణము, కఫపిత్తములు సాధకుని శరీరమందు ప్రకోపము చెందవు. గుల్మము, ప్లీహవృద్ధి మొదలగు వ్యాధులును; జ్వరము, ఆకలిదప్పులు, ఉదరరోగములు, అతిసారము విరేచనములు మొదలగు వ్యాధులు పూర్తిగా తగ్గును. శరీరమందు వేడి ఎక్కువగా నున్నప్పుడును, వేసవికాలములోను దీనిని చేయవచ్చును. కాకీముద్ర చూడుడు.

శీత్కార త్యుష్ణసమయే, శీతలీ చ తథైవ హి,
భస్త్రికా సర్వదా పూజ్యా బ్రహ్మరంధ్రవిభేదినీ. — యోగరహస్యము

శీత్కారి, శీతలీ ప్రాణాయామములు ఉష్ణసమయమందును, బ్రహ్మ రంధ్రమును భేదించునట్టి భస్త్రికను సర్వకాలములందును చేయునగును.

భస్త్రిక

భస్త్రేవ లోహకారాణాం యథా క్రమేణ సంభ్రమేత్,
తథా వాయుం చ నాసాభ్యా ముఖాభ్యాం చాలయేచ్ఛనైః.
ఏవం వింశతివారం చ కృత్వా కుర్యాచ్చ కుంభకమ్,
తదంతే చాలయే ద్వాయుం పూర్వోక్తం చ యథావిధి.
త్రివారం సాధయే దేనం భస్త్రికా కుంభకం సుధీః,
న చ రోగం న చ క్లేశ మారోగ్యం చ దినే దినే.—ఘేరండనాథుడు

ఈ ప్రాణాయామములో కమ్మరివారి కొలిమితిత్తివలె వాయువు పీల్చబడును. కాన దీని కీ పేరువచ్చినది. దీనిని మూడు పూటల యందును చేయవలయును. యోగగ్రంథములందు భస్త్రికాసాధనములు భిన్నభిన్నములుగా వ్రాయబడినవి.

1. కొలిమి తిత్తి ఒకదానితో గాలిపూరించి దానితోనే వదలి, తిరిగి రెండవ దానితో అదేవిధముగా పూరించి రేచించునో అదేవిధముగా రెండు ముక్కులతోను ఒకదాని తరువాత రెండవదానితో కూడ పూరక రేచకము చేయుచు ఇరువది సార్లు రేచకము చేసి, పూరించి కుంభకము చేయవలెను. ఇందులో రేచకము మెల్లగా చేయవలెను. దీనివలన శరీరమందు రోగము, మనస్సునందు క్లేశమును ఉండదు. ప్రతిరోజు ఆరోగ్యము వృద్ధిచెందును. రెండవ పద్ధతిగా స్వాత్మారాముని సిద్ధాంతము వ్రాయబడుచున్నది.

సమ్యక్పద్మాసనం బద్ధ్వా, సమగ్రీవోదరం సుధీః,
ముఖం సంయమ్య యత్నేన ప్రాణం ఘ్రాణేన రేచయేత్.
యథా లగతి హృత్కంఠే కపాలావధి సస్వనమ్,
వేగేన పూరయేచ్చాపి హృత్పద్మావధి మారుతమ్.
పునర్విరేచయే త్తద్వ త్పూరయేచ్చ పునః పునః,
యథైవ లోహకారేణ భస్త్రా వేగేన చాల్యతే,
తథైవ స్వశరీరస్థం చాలయే త్పవనం ధియా,
యథా శ్రమో భవేద్దేహే తదా సూర్యేణ పూరయేత్.
యథోదరం భవే త్పూర్ణ మనిలేన తథా లఘు

ధారయే న్నాసికాం మధ్య తర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్,
విధివత్కుంభకం కృత్వా రేచయే దిడయాఽనిలమ్.
వాతపిత్తశ్లేష్మహరం శరీరాగ్ని వివర్ధనమ్,
కుండలీబోధకం క్షిప్రం పావనం సుఖదం హితమ్.
బ్రహ్మనాడీముఖే సంస్థకఫాద్యర్గళనాశనమ్,
సమ్యగ్గాత్రసముద్భూతం గ్రంథిత్రయ విభేదకమ్.
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్త్రాఖ్యం కుంభకం త్విదమ్.

సాధకుడు పద్మాసనము వేసికొని, కుడిచేతి రెండవ మూడవ వ్రేళ్లను మడిచి, బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కును, నాలుగవ అయిదవ వ్రేళ్లతో నెడమ ముక్కును పట్టుకొనవలెను. ముందుగా శరీరమందలి గాలిని కుడిముక్కుతో హృదయమునుండి మస్తిష్కము వరకు చప్పుడు అగునటుల వదలవలెను. ముఖము వంచియుండవలెను. పిమ్మట ఎడముముక్కును బిగించి కుడి ముక్కుతో వేగముగా పీల్చుచు వదలుచుండవలెను. అలసట కలిగినపుడు కుడిముక్కుతో పూరించి పొట్టనిండగానే కుంభకము చేయవలెను. కుంభక సమయములో జాలంధరము వేయవలెను. ఈ పద్ధతిలో పూరక రేచక ములు వేగముగా నుండవలెను. సాధకుని శరీరస్థితి ననుసరించి పూరక రేచకముల వేగమును గురువు నిర్ణయించవలెను. దీనివలన వాతపిత్త శ్లేష్మములు హరించును. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును. సుషుమ్నానాడియందలి శ్లేష్మము హరించును. తొందరగా కుండలి మేల్కొనును. శరీరమందలి గ్రంథిత్రయము - బ్రహ్మవిష్ణురుద్ర గ్రంథిత్రయము - భేదించబడును. శరీరమున కారోగ్యము, కాంతి మొదలగునవి కలుగును గాన భస్త్రికను విశేషముగా చేయనగును.

2. ఒక ముక్కుతో గాలిని పీల్చి, దానిని మూసి రెండవదానితో వదలవలెను. ఇదేవిధముగా పందసార్లు చేసి శ్రమకలుగగానే కుంభకమును యథాశక్తి ననుష్ఠించి, రెండవదానితో రేచకము చేయవలెను. రెండవ వైపున కూడ నిదే విధముగా చేయవలెను. ఇది మూడవ పద్ధతియై ఉన్నది. దీనిని ఘేరండనాథుడు వాతక్రమ కపాలభాతిగా పరిగణించినాడు.

కపాలభాతి చూడవచ్చును. దీనివలన శరీరమందలి కుడి ఎడమ ఊపిరి తిత్తులు సమముగా బలము గల్గియుండును. ధాతువులు సమస్థితిలో నుండును. భస్త్రికా ప్రారంభదశలో దీని నాచరించుటవలన సాధకునకు మంచి లాభము చేకూరును.

భ్రామరి

వేగాద్ఘోషం పూరకం భృంగనాదం,
భృంగీనాదం రేచనం మందమందమ్,
యోగీంద్రాణా మేవ మభ్యాసయోగా
చ్చిత్తే జాతా కాచిదానందలీలా.

దీనిలో మగతుమ్మెదనాదమును పూరకమందును, ఆడుతుమ్మెద నాదమును రేచకమందును చేయవలెను. ఈ పద్ధతి యోగీంద్రులకే తెలియును. దీనివలన వారి మనస్సున కొక విధమగు నానందము గల్గును. ఈ భ్రామరి కుంభకము బౌద్ధమతస్థులగు లామాజాతి యోగులలో మిక్కిలి ప్రచారములో నున్నది. అది వ్రాయబడుచున్నది.

సిద్ధాసనమువేసి, కనులు మూసి, భ్రూమధ్యమందు లక్ష్యముంచ వలెను. పిమ్మట జాలంధర బంధమువేసి, దానిని చివరవరకు నుంచవలెను. ఇప్పుడు మగతుమ్మెదల నాదము గల గాలిని పూరించి, కొలదిసేపు కుంభ కముచేసి రేచించవలెను. ఈ విధముగా 144 సార్లు చేయవలెను. ఈ కుంభకమునకు 5 దశలున్నవి. ప్రథమదశలో కొన్ని రోజులవరకు పూరకము జేసి కుంభక సమయములో మహాముద్ర వేయవలెను. మూడు సెకండ్లు కుంభకము జేసి, వెంటనే సిద్ధాసనము వేసి రేచకము చేయవలెను. మొదట కుడికాలితోను, పిమ్మట ఎడమకాలితోను, అటుపిమ్మట రెండు కాళ్లతోను మహాముద్రవేసి, ఈ ప్రాణాయామ మభ్యసింతురు. మామూలుగా జేయు మహాముద్రకును, భ్రామరీకుంభకములోని మహాముద్రకును స్వరూపములో కొంచెము భేద మున్నది. ఈ మహాముద్రను 48 నుంచి 72 సార్లు వరకు నభ్యసింతురు. ఇటుల ఒక సంవత్సర మభ్యసించినచో, తలనుండి క్రమముగా పాదము శీలమండవరకు వ్యాపించును. ఇటు పిమ్మట రెండవ

దశ ప్రారంభమగును. ఈదశలో ఖేచరిలో ఆరు సెకండ్లు కుంభకముండును. అపుడు తలను ఒక ప్రక్కకు త్రిప్పి జాలంధరబంధము వేసి రేచకము చేయుదురు. ఈ సమయములో కుంభకమున కొక సారిచొప్పున 144 సార్లు తలను త్రిప్పుదురు. ఈ విధముగా మూడవ, నాలుగవ, అయిదవ దశలలో కుంభక సంఖ్య పెంచుదురు. దానితోపాటు తలను కూడ అన్నిసార్లే త్రిప్పుదురు. ఇటుల తలను త్రిప్పుటవలన, ప్రాణతత్త్వము మస్తిష్కమందంతటను తిరుగును. దీనివలన నాదము గంభీరముగా వేగముగా బయలుదేరును. ఇందువలన శీఘ్రముగా నేకాగ్రతకలుగును. భ్రామరీకుంభకమును ఘేరండనాథుడు మరొక విధముగా చెప్పినాడు. దాని క్రమమిది—

అర్ధరాత్రిగతే యోగే జంతూనాం శబ్దవర్జితే,
కర్ణౌ పిధాయ హస్తాభ్యాం కుర్యా త్పూరకకుంభకమ్.
శృణుయా ద్దక్షిణే కర్ణే నాద మంతర్గతం శుభమ్,
ప్రథమం ఝింజీనాదం చ, వంశీనాదం తతః పరమ్.
మేఘఝ్ఝర్ఝర భ్రమరీఘంటాకాంస్యం తతః పరమ్,
తురీభేరీమృదంగాది వినాదానకదుందుభిః.
ఏవం నానావిధో నాదో శ్రూయతేఽభ్యసనాద్ధ్రువమ్,
అనాహతస్య శబ్దస్య తస్య శబ్దస్య యో ధ్వనిః.
ధ్వనే రంతర్గతం జ్యోతిః జ్యోతిషోఽంతర్గతం మనః,
తన్మనో విలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్.
ఏవం చ భ్రామరీసిద్ధో సమాధే స్సిద్ధి మాప్నుయాత్.

సాధకుడు జంతువుల చప్పుడు కూడ తగ్గియున్న యర్ధరాత్రియందు రెండుచేతులతోను రెండు చెవులను మూసికొని పూరకకుంభకములు చేయవలెను. కుడిచెవియందు వినబడునాదములను వినవలెను. అవి క్రమముగా జింజిం అనియు వేణునాదము, మేఘనాదము, ఝర్ఝరనాదము, ఆడుతుమ్మెద నాదము, గంట, కంచు, కొమ్మువాద్యము, భేరీమద్దెలల నాదము, నగారాధ్వనిగా ఉండును. ఈ విధముగా ననేక నాదములు వినబడుచుండును. ఇది యనాహతనాదమై యున్నది. దీనిలో ధ్వని

యున్నది. దానియందు జ్యోతిస్సు ఉన్నది. ఆ జ్యోతిస్సే పరమాత్మయై యున్నది. దానియందు మనస్సు లగ్నమైనచో మోక్షము ప్రాప్తించును. ఇటుల భ్రామరీకుంభకాభ్యాసము ఆత్మానుసంధానమునకే సాక్షాత్తుగా సాధనమగుచున్నది.

మూర్ఛ

పూరకాన్తేగాఢతరం బద్ధ్వా జాలంధరం శనైః,
రేచయేన్మూర్ఛనాఖ్యేయం మనో మూర్ఛా సుఖప్రదా.
సుఖేన కుంభకం కృత్వా మనశ్చ భ్రువోఽన్తరమ్,
సంత్యజ్య విషయాన్సర్వా న్మనోమూర్ఛా సుఖప్రదమ్,
ఆత్మని మనసో యోగాదానందో జాయతే ధ్రువమ్.

సాధకుడు పద్మాసనము వేసికొని పూరకముజేసి గట్టిగా జాలంధర బంధము వేసి యథాశక్తి కుంభకము చేయవలెను. కనుబొమ్మల మధ్యయందు లక్ష్యముంచవలెను. మనస్సును విషయములనుండి మరలించవలెను. ఆత్మయందు మనస్సు లీనమగుటవలన సాధకున కానందము గల్గును. ఇతర ప్రాణాయామములలో కూడ మూర్ఛాకుంభకము చేసినచో కుంభకము సిద్ధించును. దీనిలో రేచకము రెండు నాసాపుటములతో జరుగును. కుంభక మెక్కువ కాలమున్నచో ఉడ్డీయాన బంధముండవలయును. మూర్ఛాకుంభకము చేయునపుడు, కనులు మూసికొని భ్రూమధ్యమందు చూచుచున్నచో తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు రంగులుగల జ్యోతిస్సులు కనబడుచుండును. దీనిని ఒకసారి చేసి కొందరు. సిద్ధాసనము మీద కూర్చుండియు, ఇతర ప్రాణాయామములు చేయువారు శవాసనము వేసియు నాదానుసంధానము చేయుచుందురు.

ప్లావని

అన్తః ప్రవర్తితోదార మారుతాపూరితోదరః,
పయస్యగాధేఽపి, సుఖాత్ ప్లవతే పద్మపత్రవత్.

కడుపునిండ గాలిని పూరించి, లోతైన నీళ్లలో గూడ సాధకుడు తామరాకువలె తేలుచుండును. కొంతమంది నీటిమీద తేలునట్టి సాధనము చేసి సిద్ధిని పొందుదురు. నీటిలో నీదుచున్నప్పు డాయాసము వచ్చినచో శవాసనముగాని, పద్మాసనముగాని వేసి అలసట తీరువరకు నీటిమీద తేలుచుందురు. ఆ క్రమమిటులున్నది - సాధకుడు ముందుగా కడుపునిండ గాలి పూరించి కొంతసేపు అగి, మరల గాలి పూరించి దిగమ్రింగి ఊపిరిని బిగబట్టవలయును. పిమ్మట పద్మాసనము వేసి, నీటిపై బరుండి, జానెడు శ్వాస వదలి, మరల నంతయే పీల్చి వదలుచు, పీల్చుచు లోపలిగాలిని నూపిరి తిత్తులలోనే బిగించియుంచి నీటిమీద తేలుచు ఉపన్యాసమివ్వ వచ్చును. పైన పేర్కొన్న కుంభకములలో భ్రామరీ నాదసాధనకును, మూర్ఛా కుంభకము సుఖప్రదమైన మనోమూర్ఛకును, కేవలకుంభకము ఆయుర్వృద్ధికిని, ప్లావని జలస్తంభనాదులకు నుపయోగించును.

ఆహారము

ఆహార విహారముల విషయములో హఠయోగుల యొక్కయు, మహర్షుల యొక్కయు సిద్ధాంతములు పరస్పరము భిన్నములుగా నున్నవి. యావజ్జీవము బ్రహ్మచర్య ముండవలెనని హఠయోగులును, గృహస్థులు మాత్రము ఋతుకాలములో స్త్రీసంగముండవలెనని యోగయాజ్ఞవల్క్య మహర్షియును చెప్పుచున్నారు. వైదికసాంప్రదాయములో బ్రహ్మచారులును, వానప్రస్థులును, సన్యాసులును యావజ్జీవము బ్రహ్మచర్యము గలిగియుండవలెనని వ్రాయబడినది.

ఇప్పుడు వైదిక సాంప్రదాయము వ్రాయబడుచున్నది. యోగాభ్యాసము (ప్రాణాయామము) యొక్క ప్రారంభములో అనగా మూడు గడియల వరకు - కుంభకము సిద్ధించువరకు - ఆహార నియమ ముండవలెననియు క్షీరాజ్య భోజనముండవలెనని యిద్దరును సమానముగానే యంగీకరించిరి. ముద్రల నభ్యసించునపుడు ఆహార నియమములేదు. "అపి భుక్తం విష ఘోరం పీయూషమివ జీర్యతి" శక్తివంతమగు విషము తిన్నను అమృతము వలె జీర్ణమగునని మహాముద్రసాధనాఫలముగా చెప్పబడినది. హిమాలయ

ప్రాంతమందలి యోగులు ఓషధులు తీగెల వల్ల వచ్చుపాలను త్రాగుదురు. సూతసంహితలో త్రికాలములందు చన్నీళ్ల స్నానము జేయుచు ఫలములను, మూలములను (దుంపలను) తినుచు ప్రాణాయామము చేయుమనిరి. మిగతా పురాణములలో యోగికి బలముగలుగు నుపాయములను చెప్పిరి. అవి వ్రాయబడుచున్నవి. పేలపిండి, గంజి, మజ్జిగ, దుంపలు, పండ్లు, పాలు, యవలు, పిండి, తెలకపిండి - ఇవి యోగసాధకములు. నూకలతో వండిన యన్నము, గానుగపిండి తినుచున్నచో యోగికి బలముగల్గును. చమురు వదలవలెను. చిరకాలము గంజి, పిండి తినుచున్నను పక్షము (15 రోజులు), నెల, ఆరుమాసములవరకును నీళ్లలో కొద్దిగా పాలు గలిపి భక్షించుచున్నచో యోగికి బలము గల్గును. నెలవరకు నుపవాసమున్నచో బలము గల్గును. నూకలు లేక బియ్యపుపిండిగాని గుగ్గిళ్లు, గానుగపిండి, ఆకుకూరలు, గంజి, పేలాలపిండి, దుంపలు, ఫలములు - వీటిని యోగ సాధనము బాగుగా సాగుటకును, శరీరమున కనుకూలముగా నుండువాటిని నిర్ణయించుకొనవలెను. మూడురోజులు ఉపవాసముండి వెలగపండ్లుగాని రేగుపండ్లుగాని తినవలెను. షడ్రసములు - ఉప్పు, కారము, పులుపు, చేదు, వగరు మొదలుగాగలవాటిని మితముగా తినవలెనని భగవద్గీత యందును చెప్పబడినది. ఇంక హఠయోగుల సిద్ధాంతము వ్రాయబడుచున్నది.

సుస్నిగ్ధమధురాహారం, చతుర్థాంశవివర్జితః,
భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై, మితాహార స్స ఉచ్యతే.

గోధూమశాలియవషాష్టికశోభనాన్నం,
క్షీరాజ్యఖండనవనీతసితామధూని
శుంఠీపటోలక ఫలాదిక పంచశాకా
ముద్గాది దివ్యముదకం చ యమీంద్ర పథ్యమ్.

పుష్టం సుమధురం స్నిగ్ధం గవ్యం ధాతు ప్రపోషణమ్,
మనోభిలషితం యోగ్యం యోగీ భోజన మాచరేత్.

పొట్టలో సగము నిండువరకు భోజనమును ఒక వంతు నీరును నింపి గాలి ఆడుటకు ఒకభాగము వదలినచో దీనివలన దేవుడుకూడ సంతోషిం

చును. తిను అన్నము మెత్తగాను, నెయ్యి బాగుగా గలదిగాను, తియ్యని పదార్థములతో గూడినదిగాను నుండవలెను. దీనిని మితాహారమందురు. గోధుమలు, వడ్లు, యవలు, అరువది దినములలో పండునట్టి వడ్లయొక్క (దాళవాపంట) అన్నము, పాలు, నెయ్యి, కలకండ, వెన్న, శర్కర, తేనె, శొంఠి, పొట్లకాయ; పంచశాకములు — చక్రవర్తి కూర, పొన్నగంటి కూర, చిట్టికూర, తెల్లగలిజేరు, తిప్పతీగెఆకు. పచ్చపెసలు; దివ్యోదకము (వర్షధారనుపీసాలలో బట్టి యుంచినది) — ఇవి యోగులకు పథ్యములుగా చెప్పబడినవి. కొందరు బీరకాయ, కొయ్యతోటకూర, చిలకకూర, ఎలుక చెవికూరను గూడ మంచివని వ్రాసిరి. పైన వ్రాయబడిన ఆకుకూరలు కంటికి ఒడలికి హితకరములుగా నున్నవి. పాలలో నెయ్యి కలిపి త్రాగుచున్నచో వారమగునప్పటికి మలశోధనము జరుగును. మూలబంధము సిద్ధించును. మనస్సునకు తృప్తియు, శరీరమునకు బలమును చేకూరును. గోధుమ నూకలో పెసరపప్పు కలిపి వండి తిన్నచో వేడికలుగదు. మల శుద్ధియగును. బలము గల్గును. ఆవుపాలు దొరకనిచో గేదెపాలలో శొంఠి వేసి కాచి దానిలో పంచదారగాని, తేనెగాని, పటికబెల్లముగాని కలిపి త్రాగవచ్చును. మేకపాలను త్రాగినచో క్షయరోగము తొందరగా తగ్గును. భోజనము శరీరమునకు బలమిచ్చునదియుగాను, సప్తధాతువులను వృద్ధి జేయునదియుగాను సాధకునకు నచ్చినదిగాను నుండవలెను. సాధకునకు నచ్చినది నిషిద్ధాహారమై యుండరాదు. నేతిని, పాలను ఎక్కువగా వాడినచో కుంభకము తొందరగా సిద్ధించును.

నిషిద్ధాహారము

పులుపు, కఠినమైనదియు, కారము, లవణము, ఆవాలు, చేదు, నూనెలు, ఉపవాసము, స్త్రీ సంగమము, చలిమంట, ఎక్కువ మాట్లాడుట, ఇతరులను పీడించుట మొదలగునవి వదలవలెను. బెల్లము వేడిచేయునుగాన వదలవలెను. పైన వ్రాసిన ఆకుకూరలుగాక మిగిలిన ఆకుకూరలను నిషేధించిరి. నువ్వులు, కల్లు, చేపలు, గ్రుడ్లు, జంతువుల మాంసము, పెరుగు, మజ్జిగ, రేగుపండ్లు, గానుగపిండి, ఇంగువ, ఉల్లిపాయలు (చిన్నవి,

పెద్దవి) తినదగదు. కారము, లవణము, పులుపు వీటిని పూర్తిగా వదలి పెట్టవలెను. బరువు మోయుట, తలతో బరువు మోయుట మొదలగు పనులు శరీరమునకు ప్రయాసకలిగించును గాన వదలవలయును. ఇష్టములేని వస్తువులను భుజించకూడదు. రెండుసార్లు వండిన దానిని, అనగా చల్లారిన పిమ్మట తిరుగ వెచ్చపెట్టబడినది, నెయ్యిలేని భోజనమును, ఉప్పు, పులుపు కారములు ఎక్కువ గలవియు వదలవలయును. పాసిపోయిన అన్నమును, చద్ది అన్నమును తినరాదు. మాడిన అన్నపు చెక్కులు, ఉడకని వాటిని విసర్జించ వలెను. ఉలవలు (గుగ్గిళ్లు) చారపప్పు, రాచవుసిరి కాయలు, గుమ్మడి కాయ, తోటకూర కాడలు, సొరకాయ, రేగు, వెలగ, గంట్లకచ్చూరము, మోదుగ, కడిమిపూలు, నిమ్మదొండ, ఉల్లిపాయలు, మొరటచెట్టు ఆకులు, మోదుగపూలు, అవిసిపూలు, ఆకులు, క్యాబేజి, కాలీప్లవరు, వెన్నపూస, నెయ్యి, పాలు, బెల్లముతో వండిన పిండివంటలు, చెరకుగడ, అయిదు రకముల అరటిపండ్లు, కొబ్బరికాయలు, దానిమ్మకాయలు, సోపు, ద్రాక్ష, ఉసిరికకాయలు యోగప్రారంభములో వీటిని వదలవలెను. పొట్టులేని పప్పులు, గోధుమలు, యవలు, ధాన్యము, పొట్లకాయ, కంద, చిలగడ దుంపలు, దోసకాయలు, అత్తిపండ్లు, పచ్చియరటికాయలు, లేతయరటికాయలు, అరటి పూచ, ముల్లంగిదుంపలు, వంకాయలు, ములగకాయలు, బుద్ధి అను ఓషధిని తినవచ్చును. ఏ కూరయైన లేతగానున్నను ఆ యాకాలములో కాచు వానివి (ఫలించువానిని) తినవచ్చును. యోగి సర్వదా యాలక్కాయలు, లవంగములు, జాజికాయ, జాపత్రి, నేరేడు, పెద్దనేరేడు, చలవ మిర్యాలు, కరక్కాయలు, ఖర్జూరపుకాయలు తినవచ్చును. ఈ విధముగా కుంభకము సిద్ధించుటకు కొందరు విశేషముగాను, మరికొందరు స్వల్పముగాను నాహార నియమముల నేర్పాటు చేసిరి. ఇవియన్నియు శరీరరక్షణమునకు గాను, పరిశీలించి గ్రహించవలసినవిగానే యున్నవి.

ధ్యానము

ధ్యానమనునది హఠయోగమున కారవ యంగముగా నున్నది. దీనిని మహర్షులు, ధర్మశాస్త్ర కర్తలు పలువిధములుగా స్తుతించియున్నారు.

సూత్రం:

"తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానం"
"ధ్యానేనాత్మని పశ్యన్తి"
"సమభ్యాసే త్తదా ధ్యానం ఘటికాషష్టిమేవ
చ వాయుం నిరుధ్య మేధావీ."

ఏ స్థానమందు గాని, ఏ మూర్తియందుగాని చిత్తము ధారణము చేయబడినదో ఆ స్థానమందుగాని, ఇష్టదైవమందుగాని, ఇతర చింత వదలి ఇష్టదైవ చింతనము నెడతెగక పెంపొందించుటయే ధ్యానమనబడును. ఇష్టదేవతా భేదమును బట్టియు, ఫలభేదమును బట్టియు ధ్యానమార్గము లనంతములుగా నున్నవి. అరువది గడియలు - ఒక రోజువరకు పూర్తిగా మనస్సు, ప్రాణము రెండును స్థిరముగా నున్నప్పుడే ధ్యానము సిద్ధించును. దీనిని కొందరు మానసిక జపమందురు. ధ్యానమువలన జీవునియందలి యజ్ఞాన గుణములు, చిత్తదోషములు తొలగిపోవును. ధ్యానయోగము సిద్ధించినను దానికుండవలసిన నియమములు లేనిచో, ధ్యానఫలము క్షీణించునని వేదవ్యాసులవారు శ్రీమద్భాగవత మాహాత్మ్యములో నిటుల వ్రాసిరి.

మనసశ్చాజయా ల్లోభా ద్దంభా త్పాఖండసంశ్రయాత్,
శాస్త్రానభ్యసనాచ్చైవ ధ్యానయోగఫలం గతమ్.

మనస్సును జయించనందువల్లను, లోభము, దాంభికము, నాస్తికుల నాశ్రయించుట, శాస్త్రములను చదువకుండుట మొదలగు దోషములవల్ల ధ్యానయోగము సరియైన ఫలము నిచ్చుటలేదు. ధ్యానయోగములో భ్రమర కీటన్యాయము ముఖ్యముగా గమనించదగినదై యున్నది. ఆ విషయము కర్పూరస్తవమను గ్రంథమం దిటుల చెప్పబడినది.

యథా ధ్యానస్య సంసర్గా త్కీటకో భ్రమరాయతే,
తథా సమాధి యోగేన బ్రహ్మీభూతో భవేన్నరః.

గండుతుమ్మెదయొక్క రొదవలన దాని స్వరూపమునే చింతించుచు కీటకము ఏవిధముగా తుమ్మెద యగుచున్నదో, అదేవిధముగా ధ్యాన పరిపాకము వలన సమాధి సిద్ధించును. జీవుడు బ్రహ్మ యగుచున్నాడు.

ధ్యానయోగము వలన రోగచికిత్సచేయు పద్ధతి ప్రస్తుతము చాలాచోట్ల ప్రసిద్ధముగా నున్న సంగతి సర్వులకు తెలిసియే యున్నది. శ్రీమద్భాగవత మందు కూడా 'కాంశ్చిన్మమానుధ్యానేన' - నన్ను ధ్యానించుటవలన కొన్ని విధములగు రోగములు పోగొట్టుకొనవలసినదిగా చెప్పబడినది. దీనికి ఇహలోక ఫలము రోగశాంతియును, పరలోకఫలము జీవత్వము వదలి తనను బ్రహ్మగా తెలిసికొనుటయు ఫలములుగా నున్నవి. భ్రమరకీట న్యాయము మనస్సునకు వర్తించును. విషయధ్యానమును వదలి బ్రహ్మనే ధ్యానించి, దానియందు లయము చెందుచున్నది. సమాధిసిద్ధికి ధ్యానమే ముఖ్యమగు సాధనముగా నెంచబడినది. ధ్యానము సామాన్యముగా సగుణధ్యానము, నిర్గుణధ్యానము అని రెండు విధములుగా విభజింపబడినది. శుద్ధమగు మనస్సుతో నాత్మను తెలిసికొనుటను నిర్గుణధ్యాన మందురు. సగుణధ్యాన మనగా మూర్తిధ్యాన మనబడును. ఇది స్థూలము, సూక్ష్మము, తైజసము అను భేదములుగా నున్నది. ధ్యానమే జీవుల బంధమోక్షములకు మూల భూతమైయున్నది. ధ్యాతయొక్క మనస్సు ధ్యేయమందు లయము చెందినచో సమాధి యగును. ధ్యేయవస్తువుతో తాదాత్మ్యము చెందినచో ధ్యానము సిద్ధించినటుల భావించబడుచున్నది. మానసికవృత్తియగు ధ్యానము విషయముల కభిముఖమగుచో చింతించుట, ఆలోచించుట మొదలగు పదములచే వ్యవహరించబడుచున్నది.

ఛాందోగ్యము, బృహదారణ్యకము మొదలగు నుపనిషత్తులయందు సగుణ నిర్గుణ బ్రహ్మధ్యానము లనంతములుగా గన్పట్టుచున్నవి. వాటి నన్నిటిని యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి తన యోగసంహితయందు విపులముగా వర్ణించినారు. వాటిలో కొన్నింటిని వ్యాసభగవానుడు పురాణములయందు సాంప్రదాయములతో గూడ వివరించినారు. ప్రస్తుతము వ్యాప్తిలో నున్న ధ్యాన సాంప్రదాయములను, యోగసాంప్రదాయములను పరిశీలించినచో అవన్నియు పూర్తిగా నశించలేదనియు, అచ్చటచ్చట గుప్తముగా శేషించి యున్నవనియే తోచును. త్రాటకము సిద్ధించిన గాని ధ్యానయోగములో ప్రవేశించుటకు వీలుకలుగదు. పిమ్మట శాంభవి మొదలగు ముద్రల సాహాయ్యమున ప్రాణవాయువును, చూపును జయించి ధ్యానసిద్ధిని పొందుదురు.

త్రాటకము దగ్గర ఈ విషయములు వ్రాయబడినవి. ధ్యాత తన మనస్సులో భగవంతుని రూపమును స్థూలముగానో, సూక్ష్మముగానో, తేజోరూపము గానో ధారణము జేసి తాదాత్మ్యసంబంధ మేర్పరచుకొనును. ధ్యాతకు ధ్యానమందు ఒకసారిగాని, అపుడపుడుగాని, సర్వదాగాని ధ్యేయము గోచరించినచో నది ధ్యాన మనబరగును. హఠయోగులు పంచభూత ధారణయందు తదధిష్ఠాన దేవతలను ధ్యానింతురు. భక్తులు భగవంతుని సగుణమూర్తిని ధ్యానింతరు. ఈ ధ్యానయోగములు దేశకాల సాంప్రదాయ భేదముల ననుసరించి పలువిధములుగాను, ననంతముగానున్నటుల యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి తన యోగసంహితలో 'అన్యాన్యపి బహూన్యాహుర్ధ్యానాని మునిసత్తమాః' అని సమర్థనము జేసినారు. స్థూలసూక్ష్మజ్యోతిర్ధ్యానమార్గములు ఘేరండసంహిత యందు సాధన కనుకూలముగా వర్ణించబడినవి. అష్టాంగయోగమును స్వీకరించిన భక్తులు, జ్ఞానులు, మంత్రవేత్తలు, తాంత్రికులు, ఉపాసకులు మొదలుగా గలవారు తమతమ సాంప్రదాయ సిద్ధములగు ధ్యేయరూపములను గూడ ధ్యానయోగమందు గలుపుటచే, ధ్యానమార్గము లనంతముగా గన్పట్టుచున్నవి. ఇటులనే ప్రత్యాహారము మొదలుకొని, సమాధివరకును పలువిధములగు సాంప్రదాయములు కలియుచునే యున్నవి. ధ్యేయమందలి గుణములు ధ్యాతకు సంక్రమించునను విషయము యోగరసాయన మందిటుల చెప్పబడినది—

> పుష్పసంయోగత స్తైలే యథా గంధః ప్రవర్తతే,
> యోగిదేహే తథా ధ్యానా జ్జాయతే గుణసంక్రమః.

పుష్పసంబంధమువలన, కలిపికాచుటవలన తైలమునకు సువాసన కలుగునటుల ధ్యానమువలన ధ్యేయమందలి గుణములు ధ్యాతకు సంక్రమించును.

> మంత్రయోగో హఠశ్చైవ లయయోగః పృథక్ పృథక్,
> స్థూలం జ్యోతి స్తథా సూక్ష్మం ధ్యానం త్రివిధం స్మృతమ్.
> స్థూలం మూర్తిమయం ప్రోక్తం జ్యోతి స్తేజోమయం భవేత్,
> సూక్ష్మం బిందుమయం బ్రహ్మ, బ్రహ్మకుండలీ పరదేవతా.
> స్థూలధ్యానం హి మంత్రస్య వివిధం పరికీర్తితమ్,

ఉపాసనాం పంచవిధా మనుస్మృత్య మహర్షిభిః,
ఏకం వై జ్యోతిషో ధ్యాన మధికారస్య భేదతః.
సాధకానాం వినిర్దిష్టం త్రివిధం ధ్యానధామ వై,
ధ్యానం యద్బ్రహ్మణ స్తేజోమయం దీపస్ఫులింగకమ్,
జ్యోతిర్ధ్యానం హి భవతి ప్రకృతేః పురుషస్య చ.
అహం మమేతివత్తౌ చాఽభిన్నౌ హి పరికీర్తితౌ,
ధ్యానం వై బ్రహ్మణ స్తేజోమయం రూపం ప్రకల్పయేత్.
జ్యోతి ర్ధ్యానం భవే త్తద్ధి ప్రాప్యం గురుకృపావశాత్,
నాభిహృత్భ్రూయుగాన్యాహుః ధ్యానస్థానం మనీషిణః,
ధ్యానస్థానం వినిర్ణీతం సాధకస్యాధికారతః,
ఆధారపద్మ మపరం ధ్యానస్థానం చతుర్థకమ్,
కేచి న్నిరూపయన్తీహ యోగతత్త్వవిశారదాః,
సిద్ధే ధ్యానే హి ప్రత్యక్షో భవత్యాత్మా విశేషతః.

మంత్ర హఠ లయ యోగములందు క్రమముగా స్థూలధ్యానము, మూర్తిధ్యానము, జ్యోతిర్ధ్యానము బిందుధ్యానము - ఈ మూడును నిర్ణయించవలెను. ఇష్టదైవముయొక్క విగ్రహమును గాని పటమును గాని ధ్యానించినచో స్థూలధ్యాన మనబడును. బ్రహ్మను తేజోమయముగా ధ్యానించిన జ్యోతిర్ధ్యానమగును. బ్రహ్మ మరియు కుండలినీ శక్తులధ్యానము బిందుధ్యాన మనబడును. మంత్రయోగములో చెప్పబడిన స్థూలధ్యానము పంచదేవోపాసనల ననుసరించి (సూర్యుడు, పార్వతి, విష్ణువు, గణపతి, శివుడు) అనేకవిధములుగా నున్నవి కాని హఠయోగములలో స్థూలధ్యాన మొకేవిధముగా నున్నది. అధికార తారతమ్యము ననుసరించి ధ్యానము మూడువిధములుగా నున్నది. దీపకలికవలె తేజోమయ బ్రహ్మధ్యానము జ్యోతిర్ధ్యాన మనబడును. జ్యోతిర్ధ్యానము ప్రకృతిధ్యానము కూడ అగును. బ్రహ్మధ్యానము నగును. అహంకార మమకారములకు భేదము లేనటుల, ప్రకృతి పురుషులకును భేదము లేదు. బ్రహ్మను తేజోమయముగా కల్పించి, ధ్యానించు పద్ధతి గురుముఖముననే తెలిసికొనవలయును. జ్యోతిర్ధ్యాన సాధనము కొరకు నాభి, హృదయము, భ్రూమధ్యము - అను మూడు

స్థలముల నిర్ణయించిరి. కొందరు యోగవేత్తలు మూలాధారమును గూడ నాలుగవస్థానముగా నిర్ణయించిరి. సాధకుని యోగ్యతను బట్టి గురువు పై నాలుగింటిలో నేదో యొకదానిని నిర్ణయించును. జ్యోతిర్ధ్యానముయొక్క సిద్ధావస్థలో నాత్మదర్శన మగును.

స్థూలధ్యానము

స్వకీయహృదయే ధ్యాయే దిష్టదైవత ముత్తమమ్.
యస్య దేవస్య యద్రూపం యథాభూషణవాహనమ్,
తద్రూపం ధ్యాయతే నిత్యం స్థూలధ్యాన మిదం విదుః.
సహస్రారే మహాపద్మే కర్ణికాయాం విచింతయేత్,
నాదబిందుమయం పీఠం ధ్యాయే త్తత్ర మనోహరమ్,
ధ్యాయే త్తత్ర గురుం దేవం ద్విభుజం చ త్రిలోచనమ్,
ఏవం విధ గురుధ్యానాత్ స్థూలధ్యానం ప్రసిద్ధ్యతి.

స్థూలధ్యానముయొక్క ప్రారంభములో విగ్రహములు, పటములు మొదలగువాటిని ధ్యానింతురు. హఠయోగులు మాత్ర మాంతరికధ్యానమునే చేయుదురు. హృదయము, సహస్రారములు స్థూలధ్యానమునకు నిర్ణయించ బడినవి. ధ్యానశ్లోకములో నే విధముగా నిష్టదైవమునకు వాహనము, ఆభరణ ములు, వేషము, స్వరూపస్వభావాదులు వర్ణించబడినవో, వాటిని తెలిసికొని, ఆ మూర్తిని ఆ యా స్థానములందు ధ్యానించవలెను. సహస్రారమందు తన గురువును శివరూపముగా ధ్యానించినచో స్థూలధ్యానము సిద్ధించును. ఇయ్యది యోగుల స్థూలధ్యానమై యున్నది.

జ్యోతిర్ధ్యానము:

ఈ ధ్యానము హఠయోగములో రెండువిధములుగా వర్ణించబడినది—
కథితం స్థూలధ్యానం తు, తేజోధ్యానం శ్రుణుష్వ మే,
యద్ధ్యానేన యోగసంసిద్ధి రాత్మప్రత్యక్ష మేవ చ.
మూలాధారే కుండలినీ భుజంగాకారరూపిణీ,
జీవాత్మా తిష్ఠతి తత్ర ప్రదీపకలికాకృతిః.
ధ్యాయే త్తేజోమయం బ్రహ్మ తేజోధ్యానం పరాత్పరమ్.

భ్రువోర్మధ్యే మనోర్ధ్వే చ యత్తేజః ప్రణవాత్మకమ్,
ధ్యాయే జ్జ్వాలావలీయుక్తం తేజోధ్యానం తదేవ హి.

జ్యోతిర్ధ్యానము తేజోధ్యాన మనబడును. తేజోధ్యానము వలన యోగసిద్ధి కలుగును. ఆత్మ ప్రత్యక్షమగును. మూలాధారమందు చుట్టలు చుట్టుకొన్న సర్పాకారముగా కుండలినీశక్తియు, దీపకలికవలె జీవాత్మయు యున్నారు. వారిద్దరిని తేజోమయమగు బ్రహ్మగా ధ్యానించవలెను. ఇయ్యది ప్రకృతి పురుషులను తేజోమయముగా ధ్యానించు పద్ధతియై యున్నది. కనుబొమ్మల మధ్యగాని, మనోర్ధ్వమందు తేజఃస్వరూపమగు నోంకారమును, మంటలతో కూడిన సుదర్శనచక్రముగా భావించవలెను. పై రెండును హఠయోగుల జ్యోతిర్ధ్యానములై యున్నవి.

సూక్ష్మధ్యానము (బిందుధ్యానము)

తేజోధ్యానం శ్రుతం చండ, సూక్ష్మధ్యానం వదామ్యహమ్,
బహుభాగ్యవశా ద్యస్య కుండలీ జాగృతా భవేత్.
ఆత్మనః సహ యోగేన నేత్రరంధ్రా ద్వినిర్గతా,
విహరే ద్రాజమార్గే చ చంచలత్వా న్న దృశ్యతే.
శాంభవీముద్రయా యోగీ ధ్యానయోగేన సిద్ధ్యతి.
సూక్ష్మధ్యాన మిదం గోప్యం దేవానా మపి దుర్లభమ్.
స్థూలధ్యానా చ్ఛతగుణం తేజోధ్యానం ప్రచక్షతే,
తేజోధ్యానా ల్లక్షగుణం సూక్ష్మధ్యానం పరాత్పరమ్.

సూక్ష్మధ్యానమును బిందుధ్యానమనియు, బ్రహ్మధ్యాన మనియు, కుండలీ ధ్యానమనియు నందురు. అనేక జన్మలయందలి పుణ్యవిశేషము వలన నీశక్తి మేల్కొనును. మూలాధారమునుండి బయలుదేరి, రెండుకళ్ల నుండి బయటకు వచ్చును. కుండలినీశక్తి మిక్కిలి సూక్ష్మమగుటచే కనులకు గోచరించదు. దీనిని శాంభవీముద్రతో చూతురు. ఈ విషయము శాంభవీముద్ర ప్రకరణములో విపులముగా వ్రాయబడినది. ఈ ధ్యానము నేకాంతస్థలమందు చేయదగినది. స్థూలధ్యానముకంటె తేజోధ్యానము నూరు రెట్లు గొప్పది. దానికంటె బిందుధ్యానము లక్షరెట్లు గొప్పది. పై మూడును

ఒకదానికొకటి సాధనములుగా నున్నవి. అనగా మొదటిది సిద్ధించినగాని రెండవది, మూడవదియును సిద్ధించవు.

సమాధి

సమాధి హఠయోగమున కంతిమాంగమై యున్నది. దాని స్వరూప స్వభావాదులు యోగశాస్త్రమందిటుల వ్రాయబడినది—

సమాధిర్మంత్రయోగస్య మహాభావ ఇతీరితః,
హఠస్య చ మహాబోధః సమాధిస్తేన సిద్ధ్యతి.
ప్రాణాయామస్య సిద్ధ్యా వై జీయన్తే ప్రాణవాయవః,
తతోఽధిగమ్యతే శక్తిః పూర్ణా కుంభకసాధనే,
సమాధి ర్హఠయోగస్య త్వరితం ప్రాప్యతే తతః.
శుక్రం వాయుర్మనశ్చైతే స్థూలకారణ సూక్ష్మతః.
అభిన్నాస్తత్ర ప్రాధాన్యం వాయోరేవ విదుర్బుధాః,
శక్తిస్వరూపకత్వాద్ధి తన్నిరోధా న్మనోజయః,
తస్మా న్మనోజయాచ్చైవ సమాధిః సమవాప్యతే.
ప్రాణాయామే తథాధ్యానే సిద్ధేవై సోఽధిగమ్యతే.
ప్రాణాయామస్యోపదేశః కథమాయాఽధికారిణే
ప్రదత్తః కీదృశశ్చైవ, మహాబోధ ప్రదాయకః.
ఏతత్సర్వం హి విజ్ఞేయం యోగజ్ఞాద్గురుదేవతః,
యోగక్రియా యాః పరమం సమాధిః ఫలమిష్యతే.
శరీరతో మనః సమ్యగపనీయ విజిత్య తత్,
స్వస్వరూపోపలబ్ధిర్హి, సమాధిరితి చోచ్యతే.
అద్వితీయ మహం బ్రహ్మ సచ్చిదానందస్వరూపధృక్,
నిత్యముక్తోఽస్మీతి సదా సమాధావనుభూయతే.

మంత్రయోగ సమాధిని మహాభావ సమాధి యనియు, హఠయోగ సమాధిని మహాబోధ సమాధి యనియు నందురు. ప్రాణాయామాభ్యాసము వలన కుంభకసిద్ధి కలిగిన పిమ్మట హఠయోగ సమాధి లభించును. వీర్యము, వాయువు, మనస్సు ఇవి మూడును స్థూలసూక్ష్మ కారణ స్వభావము

గల్గియున్నవి. శక్తిస్వరూప మగుటవలన పై మూడింటిలో వాయువే ప్రధానమై యున్నది. వాయునిరోధము వలన మనస్సు నిరోధించబడును. వాయునిరోధము వలన మనోనిరోధమును, దానివలన సమాధిసిద్ధియు గల్గుచున్నది. ప్రాణాయామము మరియు ధ్యానము సిద్ధించుట తోడనే సమాధి ప్రారంభమగుచున్నది. ఏ యధికారికి (శిష్యునకు) ఏ ప్రాణాయామ మివ్వవలసినది గురువే నిర్ణయించును. సమాధి ప్రాప్తియే యోగసాధనకు ముఖ్యమగు ప్రయోజనముగా నున్నది. శరీరమునుండి మనస్సును వేరుచేసి, స్వస్వరూపమును పొందుటయే సమాధి యనబడును. సమాధిస్థితిలో మనస్సు లయము చెందును. అప్పుడు సచ్చిదానంద స్వరూపమగు నద్వితీయ బ్రహ్మము నేనే యనియు సుఖదుఃఖాదులు నాకు లేవనియు, నేను నిత్యముక్తుడనను భావము కలుగుచుండును. హఠయోగసమాధి వాయు జయము నాశ్రయించియున్నది. వాయుజయము గల్గిన గాని హఠయోగ సమాధి సిద్ధించదు.

నిర్గుణధ్యాన సంపన్నః సమాధిం చ తతోఽభ్యసేత్,
దినద్వాదశకేనైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్.
వాయుం నిరుద్ధ్య మేధావీ, జీవన్ముక్తో భవత్యయం.

— యోగతత్త్వోపనిషత్

నిర్గుణధ్యానము సిద్ధించిన పిమ్మట సమాధి నభ్యసించవలెను. పన్నెండు రోజుల వరకు వాయువును నిరోధించగలిగినచో సమాధి సిద్ధించును. సమాధి వలన స్వస్వరూప సాక్షాత్కార మగును గాన సాధకుడు జీవన్ముక్తుడగును. (శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస మరియు రమణ మహర్షియును సమాధికి పరిమితమగు కాలమునతిక్రమించి, ఇంకను ఎక్కువరోజులు సమాధిలో నున్నటుల వారి జీవితచరిత్ర యందు వ్రాయబడినది.) సాంప్రదాయ భేదమును బట్టి సమాధి భేదము లేర్పడినవి. పాఠకుల సంశయ నివృత్తికొరకు వాటిని వ్రాయడమైనది.

సూత్రం:

తదేవ యథార్థ మాత్ర నిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ సమాధిః

ధ్యాతధ్యాన భావములను వదలి క్రమముగా ధ్యేయైకగోచరమైన మానసిక ఏకాగ్రతయే సమాధియని చెప్పబడును. ధ్యేయమగు బ్రహ్మాకార మనోవృత్తి ప్రవాహమును సవికల్పకము లేక సంప్రజ్ఞాత సమాధియందురు. (అసంప్రజ్ఞాత సమాధి లేక) వృత్తి శూన్యమైన మనసు బ్రహ్మాకారమును పొందినపుడు లేక బ్రహ్మాకారమైనపుడు, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి లేక నిర్వికల్ప సమాధియని పిలువబడును. సాధకుడు గురుసన్నిధియందు వేదాంత శ్రవణము జేసి, పిమ్మట తచ్చింతనాత్మకమగు మననము జేయును. అటు పిమ్మట నిదిధ్యాసము చేయును. ఈ రెండింటిని సంప్రజ్ఞాత సమాధి యనియు, యసంప్రజ్ఞాత సమాధి యనియు వేదాంతు లందురు. పై సమాధులందు ఆత్మమనః సంయోగమే ప్రధానముగా గన్పట్టుచున్నది. ఇందులకు భిన్నముగా కొందరు యోగులు జీవాత్మ పరమాత్మల సంయోగమే యోగమని నుడువుచున్నారు. వారి సిద్ధాంతము వ్రాయబడుచున్నది.

> జీవాత్మ పరమాత్మైక్యావస్థా త్రిపుటి రహితా
> పరమానందస్వరూపా శుద్ధ చైతన్యాత్మికా భవతి.
>
> — శాండిల్యోపనిషత్

> సమాధిః సమతావస్థా జీవాత్మ పరమాత్మనోః
>
> — యోగ తత్త్వోపనిషత్

> న యోగో నభసః పృష్ఠే న భూమౌ న రసాతలే,
> ఐక్యం జీవాత్మనో రాహుః యోగం యోగవిశారదాః.
>
> — దేవీభాగవతము

> సమాధిః సమతావస్థా జీవాత్మ పరమాత్మనోః,
> బ్రహ్మణ్యేవ స్థితిర్యా సా సమాధిః ప్రత్యగాత్మనః.
> జ్ఞానం యోగాత్మకం విద్ధి యోగశ్చాష్టాంగ సంయుతః,
> సంయోగో యోగ ఇత్యుక్తో జీవాత్మ పరమాత్మనోః.
>
> యోగయాజ్ఞవల్క్యుడు

దక్షప్రజాపతి తన సంహితలో సమాధిని వేరొక విధముగా వర్ణించినారు. ఇంతవరకును పైవారు జీవాత్మ పరమాత్మల సంయోగమునే

యోగముగా నంగీకరించిరి. పై భావమునే దక్షప్రజాపతి కొంత కొంత సవరించి ఇటుల నిర్ణయించిరి.

విషయేంద్రియ సంయోగః కేచిద్యోగం వదన్తి హి,
అధర్మో ధర్మరూపేణ గృహీతస్తై రపండితైః.
మనసశ్చాత్మనశ్చైవ సంయోగం తథాపరే,
ఉక్తానామధికా హ్యేతే కేవలం యోగవంచితాః.
వృత్తిహీనం మనః కృత్వా, క్షేత్రజ్ఞం పరమాత్మని,
ఏకీకృత్య విముచ్యేత యోగోఽయం ముఖ్య ఉచ్యతే.

ప్రాపంచిక విషయ సంయోగమునే అనగా తాదాత్మ్యమునే యోగమనువారు అధర్మమును ధర్మముగా గ్రహించినవారు గాని, యథార్థము తెలిసినవారు కారు. ఈ సమాధి యొక విధమగు జడసమాధియై యున్నది. ఇది మొదటి శ్లోకతాత్పర్యము. ఈ సమాధి మున్ముందు విశదీకరించ బడును. రెండవది ఆత్మ మనస్సంయోగాత్మకమైనది. దీనినే సిద్ధాంతముగా జేసి చెప్పువారు మొదటి వారి కంటె గొప్పవారైనను యోగసాంప్రదాయమును మాత్రము పూర్తిగా తెలిసికొనినవారు కారు. మనస్సును వృత్తిహీనముగా జేసి, క్షేత్రజ్ఞుని పరమాత్మయందైక్యము జేయుటయే సరియైన యోగమై యున్నది. మనస్తాదాత్మ్యమును బొందిన క్షేత్రజ్ఞుని విడదీసి, క్షేత్రజ్ఞునకు బ్రహ్మాకారత యను స్థితిని సంపాదించుటయే సరియైన యోగమని దక్షప్రజాపతి సిద్ధాంతమైయున్నది. నిదిధ్యాసమే నిర్వికల్ప సమాధియగును. మనన నిదిధ్యాసముల మధ్యలో సమాధి భేదములనన్నిటిని ముముక్షువు లభ్యసింతురు. ఇవన్నియు సర్వాత్మభావనా సిద్ధికిని, బ్రహ్మాత్మనా సంస్థితికిని సోపానముల వంటివి. వ్యాసులువారు 'దేహం జహ్యాత్సమాధినా' సమాధితో దేహత్యాగము చేయవలసినదని హితబోధ చేయుచున్నారు. యోగవేత్తలు సమాధిని ధర్మమేఘముగా గుర్తించి, ఆచరించి దాని ప్రయోజనమును బొందియు దానిని పలువిధములుగా కొనియాడినారు. ధ్యాన ధారణ సమాధులను యోగశాస్త్రవేత్తలు సంయమమని వ్యవహరించినారు. మన్వాదులుగూడ ధర్మాచరణము చేయు ప్రతివ్యక్తికిని సంయమము ముఖ్యమగు ధర్మముగా విధించినారు. సమాధిని

సర్వదా చేయుచుండవలెను. అనగా హృదయమందుగాని బాహ్యమందుగాని చేయవలెను. సమాధి సవికల్పకము, నిర్వికల్పకము అని రెండు విధములుగా నున్నది. సవికల్పకము దృశ్యానువిద్ధమనియు, శబ్దానువిద్ధము అని రెండు విధములుగానున్నది - ఈ రెండు భేదములను కొందరు నిర్వికల్పకము నందు గూడ నంగీకరింతురు. మరికొందరు నిరాకరింతురు. నామరూప పృథక్కరణ పూర్వక సద్రూపపరత్వము, స్తబ్ధీభావము, రసాస్వాదము అను నీ మూడింటిని కొందరు నిర్వికల్పక భేదము లనియు, మరికొందరు స్వతంత్రము లనియు భిన్నాభిప్రాయులై యున్నారు. ఇప్పుడవన్నియు క్రమముగా వ్రాయబడుచున్నవి.

1. దృశ్యానువిద్ధము:

కామాద్యాశ్చిత్తగా దృశ్యా స్తత్సాక్షిత్వేన చేతనమ్,
ధ్యాయేద్దృశ్యానువిద్ధోఽయం సమాధిః సవికల్పకః.

చిత్తగతమగు కామాదులకు నేను సాక్షిని. నేను వాటికంటె భిన్నుడను - అని జీవుని విడదీయుటకు చేయు ప్రయత్నమును దృశ్యానువిద్ధ సవికల్పక సమాధియందురు.

2. శబ్దానువిద్ధము:

అసంగస్సచ్చిదానంద స్స్వప్రభః ద్వైతవర్జితః,
అస్మీతి శబ్దవిద్ధోఽయం సమాధి స్సవికల్పకః.

కర్తృత్వ భోక్తృత్వాది రహితమైనట్టియు, సర్వగతమైనట్టియు బ్రహ్మ నేనే యని 'అహం బ్రహ్మాస్మి' యను మహావాక్యములోని 'అస్మి' యను పదముచే చేయబడు ననుసంధానము శబ్దానువిద్ధసమాధి యగును. దీని యొక్క పరిపాకావస్థయే సంప్రజ్ఞాత సమాధియని యందురు.

3. నిర్వికల్పక సమాధి:

స్వానుభూతి రసావేశా ద్దృశ్యశబ్దావపేక్షితః,
నిర్వికల్పసమాధి స్స్యా న్నివాతస్థలదీపవత్.

స్వానుభూతి రసావేశము వల్ల నిర్వికల్ప సమాధి యేర్పడును. దీనిలో దృశ్యానువిద్ధము, శబ్దానువిద్ధము లుండవు. ఇందులో చిత్తము గాలిలేనిచోట నున్న దీపము వలె నిశ్చలముగా నుండును. మరియు స్వరూపానుభూతి పూర్తిగా నుండును. దీనినే కొందరు శాండిల్య మహర్షి ప్రోక్తమగు 'సా పరాభక్తి రీశ్వరే', యను సూత్రముచే సూచించబడిన పరాభక్తియందురు. యోగవేత్తలు నిర్వికల్పము నసంప్రజ్ఞాతసమాధి యందురు.

4. నామరూప పృథక్కరణ సమాధి:

హృది వా బాహ్యదేశేఽపి యస్మిన్కస్మింశ్చ వస్తుని,
సమాధిరీద్య స్సన్మాత్రా నామరూప పృథక్కృతః.
అస్తి భాతి ప్రియం రూపం నామ చేత్యంశపంచకమ్,
ఆద్యత్రయం బ్రహ్మరూపం జగద్రూపం తతో ద్వయమ్.
ఉపేక్ష్య నామరూపే ద్వే సచ్చిదానందతత్పరః.

మనకు కనబడు జగత్తునందు అయిదు అంశములు గన్పట్టుచున్నవి. జగత్తు ప్రకృతిపురుషాత్మక మయినది. సత్త, భావము, ప్రేమ ఈ మూడును బ్రహ్మరూపములును, నామరూపములు రెండును జగద్రూప ములు నైయున్నవి. జగద్రూపములగు నామరూపములను త్యజించి, సచ్ఛిధానందరూపుడై యుండుట నామరూప పృథక్కరణ సమాధి యన బరగును. దీనిని హృదయమందుగాని లేక బాహ్యమం దేవస్తువునందైనగాని చేయువచ్చును.

5. స్తబ్ధీభావము:

(1) దీనిని జడసమాధి యందురు. ఇది రెండు విధములుగా నున్నది. ప్రాపంచికమగు దుఃఖాదులయందు తన్మయత కలిగినపుడు, చిత్తమున కొక విధమగు జడత్వము కలుగును. ఆకస్మికముగా సంభవించు సుఖదుఃఖాదుల వల్ల గూడ నీ సమాధి కలుగును. స్వస్వరూప జ్ఞానము లేకుండుటయే జడత్వమని పెద్దలు చెప్పుచుందురు. ఆత్మస్మృతిలేని సమాధు లన్నియు జడసమాధులగును. అప్పుడు సామాన్యముగా శ్వాసరోధము, తన్మయత్వము

స్వస్వరూపజ్ఞానము లేకుండుట మొదలగు లక్షణములు సంభవించును. ఈ జడసమాధులు త్రిపురారహస్యమందు విపులముగా వ్రాయబడినవి.

(2) ప్రాణాయామము వల్లను, లంబికాయోగము వల్లను గలుగు సమాధులను జడసమాధులందురు. లంబికాభ్యాసము వల్లను, మత్తు గలుగు నోషధులను తినియును, కొందరు భూమియందు కొంతకాలము వరకు పాతి పెట్టించుకొందురు. ఇటువంటివన్నియు జడసమాధు లగును. ఇవన్నియును వాయుజయసిద్ధిని లోకమునకు సూచించును. కాన నిరసించ దగినవి గాని, యుపేక్షించ దగినవిగాని గాజాలవు. లంబికాయోగము దీర్ఘకాలము జీవించుటకు ప్రారబ్ధనాశమునకునుపయోగించును. ఒక్కొక్క భూతమును జయించుట కష్టసాధ్యమును, దుర్లభము నైయుండగా, లోకములో కొందరు వాయుజయ సూచకములగు నీ సమాధుల నుపేక్షజేయుట యథార్థజ్ఞానము లేకుండుటయే యగును.

6. రసాస్వాద సమాధి:

భ్రామరీకుంభకము జేసినచో దానివలన కలుగు నాదమందు మనస్సు లయించగా నొక విధమగు సమాధి కలుగును. దానియందు రసాస్వాదము గలుగుటచే, దానినే కొందరు రసాస్వాదసమాధి యనుచున్నారు. భక్తిరసా నుభూతిగల మహాత్ములు, భగవద్భజనమం దొకవిధమగు రసానుభూతి లేక యానందము గలుగు ననియు, అది తదితర సాధనములందు లేదనియు చెప్పుచున్నారు. ఈ రసాస్వాదము ప్రేమ, భక్తియందే కలదనియు, అందులకు గోపికల దృష్టాంతముగా తీసికొని ప్రేమరసికులు చెప్పు చున్నారు. ఈ విషయమును విపులముగా తెలిసికొనుటకు, శాండిల్య నారద భక్తిసూత్రములను, భక్తిరసామృతసింధువును జూడవచ్చును. పైవారి రసాస్వాదము సూచనప్రాయముగా వ్రాయబడుచున్నది.

నైషాతిదుస్సహా క్షున్మాం త్యక్తోదమపి బాధతే,
పిబన్తం త్వమ్ముఖాంభోజచ్యుతం హరికథామృతమ్.

ప్రాణికోటులను బాధించునట్టియు దుస్సహమునగు నాకలి యుదక ప్రాశనము గూడ మానినప్పటికిని, మీ ముఖకమల చ్యుతమగు హరికథా మృత

మును పానము చేయుచున్న నన్ను బాధించుటలేదని శుకయోగీంద్రునితో పరీక్షిన్మహారాజు చెప్పినటుల శ్రీమద్భాగవతమందు వ్రాయబడియున్నది. 'తవ కథామృతం తప్తజీవనం,' సంసార తాపతప్తులకు నీ కథలు అమృతము వంటివని గోపికలు శ్రీకృష్ణునితో ననిరి. ఇంతియేగాక—

యా నిర్వృతి స్తనుభృతాం తవ పాదపద్మ
ధ్యానాద్భవజ్జనకథాశ్రవణే న వా స్యాత్,
సా బ్రహ్మణి స్వమహిమన్యపి నాథ మాభూ
త్కింత్వంతకాసిలులితా త్పతతాం విమానాత్.

— శ్రీమద్భాగవతము

శాండిల్యసూత్రవ్యాఖ్యానే నారాయణతీర్థాః
కేవలబోధే అశనాదివిక్షేపో న నివర్తతే,
భక్త్యా సోఽపి నివర్తతే,
హరే రీషచ్ఛ్రుతివిధౌ రసాస్వాదః సతాం భవేత్.

— భక్తిరసామృతసింధువు

ఓ భగవంతుడా! దేహధారులకు నీ పాదపద్మ ధ్యానము వల్లగాని, నీ భక్తుల కథలను వినుటవలనగాని కలుగు నానందము బ్రహ్మాత్మనా సంస్థితియందు గూడ లేదని ధ్రువుడు శ్రీమహావిష్ణువును ప్రార్థించు నపుడు చెప్పెను. కేవలజ్ఞానమందు ఆకలి దప్పులు మొదలగు విక్షేపములు తొలగవనియు, భక్తివలన నవన్నియు తొలగిపోగలవని నారాయణ తీర్థుల వారు శాండిల్య భక్తిసూత్ర వ్యాఖ్యానమందు భక్తుల యనుభవమును శాస్త్రరీత్యా నిరూపించినారు. భగవత్కథలు కొంత కొంత వినినను సత్పురుషులకు రసాస్వాదము గలుగును.

ఏతై స్సమాధిభి ష్షడ్భి ర్నయేత్కాలం నిరంతరమ్,
దేహాభిమానే గళితే విజ్ఞాతే పరమాత్మని,
యత్ర యత్ర మనో యాతి, తత్ర తత్ర పరామృతమ్.

పైన వ్రాయబడిన సమాధి షట్కము నభ్యసించుచున్నచో క్రమముగా పరమాత్మసాక్షాత్కారము గలిగి, దేహాభిమానము తొలగిపోవును. మనస్సం

చారమున్నంతవరకు నమృతస్వరూపమగు నాత్మయే గోచరించుచుండును. సమాధి నభ్యసించుట వలన గలుగు ఫలము మైత్రేయోపనిషత్తులో నిటుల వర్ణించబడినది.

సమాధి నిర్ధూతమలస్య చేతసో
నివేశిత స్యాత్మని యత్సుఖం భవేత్,
న శక్యతే వర్ణయితుం గిరా తదా
స్వయం తదంతఃకరణేన గృహ్యతే.

సమాధి నభ్యసించుటవలన చిత్తమందలి దోషములు తొలగిపోవును, శుద్ధమగును. అట్టి చిత్తము నాత్మయందు లగ్నము జేసినపుడు కలుగు నానందము వర్ణించ శక్యము గాదు. అట్టి సమయములో నా యానందమును చిత్త మనుభవించుచుండును గాని చెప్పజాలదు. చరకుడు సమాధివలన మానసిక వ్యాధులును, ప్రాణాయామము వలన శారీరకమగు రోగములును తగ్గిపోవుననుచున్నాడు.

వాయుః పిత్తం కఫశ్చోక్తః శారీరో దోషసంగ్రహః,
మానసః పునరుద్దిష్టో రజశ్చ తమ ఏవ చ.
ప్రశామ్యత్యౌషధైః పూర్వో దైవయుక్తివ్యపాశ్రయైః,
మానసో జ్ఞాన విజ్ఞాన ధైర్య స్మృతి సమాధిభిః.

పాంచభౌతికమగు స్థూలదేహమందు వాతము, పిత్తము, కఫము - అను మూడు ధాతువులు గలవు. అవి ప్రకోపించినచో వ్యాధి కలుగును. అదేవిధముగా మనస్సునకు రజోగుణ తమోగుణములు దోషములై యున్నవి. అవి యుద్రేకించినచో మానసికవ్యాధులు కలుగును. ఔషధములు, దైవభజనము, జపము, ప్రాణాయామములు - వీటివలన శారీరక వ్యాధులు తొలగిపోవును. జ్ఞానము, విజ్ఞానము, ధైర్యము, భగవంతుని స్మరించుట, నామస్మరణము, సమాధి - వీటివలన మానసిక వ్యాధులు తొలగిపోవును. ఇప్పుడు హఠయోగములో వర్ణించబడిన సమాధి సాధనలు వ్రాయబడుచున్నవి.

విద్యాప్రతీతిః స్వగురుప్రతీతి రాత్మప్రతీతి ర్మనసః ప్రబోధః,
దినే దినే యస్య భవే త్స యోగీ, సుశోభనాభ్యాస ముపైతి సద్యః.

శాంభవ్యా చైవ ఖేచర్యా భ్రామర్యా యోనిముద్రయా,
ధ్యానం నాదం రసానందం లయసిద్ధి శ్చతుర్విధా.
పంచధా భక్తియోగేవ మనోమూర్ఛా చ షడ్విధా,
షడ్విధోఽయం రాజయోగః ప్రత్యేక మవధారయ.

సాధకునకు మొదట యోగమందును, పిమ్మట తన గురువునందును, అటుపిమ్మట తన శక్తిసామర్థ్యములయందును విశ్వాసముండవలెను. తన మనస్సును ప్రతిరోజు నిరుత్సాహము చెందకుండుటకై ప్రబోధించు చుండ వలయును. ఇటుల చేయుచున్నచో సాధకున కభ్యాసము వెంట వెంటనే వృద్ధిచెందుచుండును. ఫలము వెంటనే కనబడుచుండును. హఠయోగ ములో ఆరు సమాధులును, ఒక్కొక్కదానికి ఒక్కొక్క ముద్రయును జెప్పబడినవి. అవి వరుసగా ధ్యానయోగ సమాధియందు శాంభవియు, నాదయోగ సమాధికి ఖేచరియు, రసానంద సమాధికి భ్రామరియు, లయ సిద్ధికి యోనిముద్రయు, భక్తియోగ సమాధికి భక్తియోగమును, రాజయోగ సమాధికి మనోమూర్ఛయును నిర్ణయించబడినవి.

(1) ధ్యానయోగ సమాధి:

శాంభవీ ముద్రికాం కృత్వా ఆత్మప్రత్యక్ష మానయేత్,
బిందుం బ్రహ్మ సకృద్దృష్ట్వా మనస్తత్ర నియోజయేత్.
ఖమధ్యే కురు చాత్మానం ఆత్మమధ్యే చ ఖం కురు,
ఆత్మానం ఖమయం దృష్ట్వా న కించిదపి బాధతే,
సదానందమయో భూత్వా సమాధిస్థో భవేన్నరః.

ఈ సమాధులన్నియు సిద్ధించుటకు ముందుగా ముద్రాసిద్ధియైయుండ వలెను. మొదట శాంభవీ ముద్రవేసి ఆత్మను దర్శించుటకు ప్రయత్నించ వలెను. ఒక్కసారి ఆత్మను తేజోమయముగు బ్రహ్మగా జూచి మనస్సును దానియందే లయము చేయవలెను. సహస్రారమందలి నాకాశమందు తనను బ్రహ్మయందును, బ్రహ్మయందు తనను లీనముగా జేసి, ఇతర చింతలు లేక సమాధియందే మగ్నుడు కావలెను. అప్పుడు సాధకుడు ఆనందస్వరూపుడగును.

(2) నాదయోగ సమాధి:

సాధనాత్ ఖేచరీముద్రా రసనోర్ధ్వం గతా సదా,
తదా సమాధిసిద్ధిః స్యాద్ధిత్వా సాధారణ క్రియామ్.

చాలన ఛేదన దోహనములచే దీర్ఘలంబికను సాధించవలెను. అటు పిమ్మట కొండనాలుక దగ్గరనున్న యమృతంపు బావిలో నాలుక స్థిర మగుచో నాదము వినబడుచుండును. ఇతరములను క్రియలను వదలి సాధకుడు సమాధియందు నాదమునే వినుచుండవలెను.

(3) రసానంద సమాధి:

అనిలం మందవేగేన భ్రామరీకుంభకం చరేత్,
మందం విరేచయే ద్వాయుం భృంగనాదం తతో భవేత్.
అంతఃస్థం భ్రామరీనాదం శ్రుత్వా తత్ర మనో నయేత్,
సమాధిర్జాయతే తత్ర ఆనందః సోఽహమిత్యతః.

సాధకుడు మొదట భ్రామరీకుంభకమును సాధించి కుంభకమును జేయవలెను. మిక్కిలి మెల్లగా రేచకము చేయుచున్నచో గండుతుమ్మెద నాదము బయలుదేరును. పూరకము గూడ నిదేవిధముగా జేయుచున్నచో భ్రామరీ (ఆడుతుమ్మెద) నాద ముత్పన్నమగును. శరీరమందలి భ్రామరీ నాదమందు మనస్సును లయింపజేసినచో సమాధి సిద్ధించును. సమాధి కాలమందు నేనే బ్రహ్మను, అను నానందము కలుగుచుండును.

(4) లయసిద్ధి సమాధి:

యోనిముద్రాం సమాసాద్య స్వయం శక్తిమయో భవేత్
సుశృంగారరసేనైవ విహరే త్పరమాత్మని.
ఆనందమయః సంభూత్వా ఐక్యం బ్రహ్మణి సంభవేత్.
అహం బ్రహ్మేతి వాఽద్వైతం సమాధిస్తేన జాయతే.

మొదట యోనిముద్రను సాధించి సాధకుడు తనను శక్తిస్వరూపిణిగా భావించవలెను. పరమాత్మను భర్తగా భావించి ఆయనతో శృంగార క్రీడలు జరుపవలెను. దీనివలన తాను ఆనందమయుడై బ్రహ్మయందైక్యము

జెందును. నేనే బ్రహ్మను అనుభావము సమాధికాలమందు సిద్ధించును. దీనిని బంగాలీవైష్ణవులు మంజరీసాధనమందురు. మంజరి యనగా భగవంతునికి ప్రియురాలు. ఆ భావముతోనే వారి సాధన పూర్తియగును.

(5) భక్తియోగ సమాధి:

స్వకీయ హృదయే ధ్యాయే దిష్టదేవ స్వరూపకమ్,
చింతయే ద్భక్తియోగేవ పరమాహ్లాదపూర్వకమ్.
ఆనందాశ్రు పులకేవ దశాభావః ప్రజాయతే,
సమాధిః సంభవే త్తేవ సంభవేచ్చ మనోన్మనీ.

సాధకుడు తన హృదయపుండరీకమందు ఇష్టదేవతా స్వరూపమును భావించవలెను. దాస్యము, సఖ్యము, వాత్సల్యము మొదలగు వాటిలో నేదో యొక భావముతో భగవంతుని చింతించవలెను. కన్నుల వెంబడి యానందాశ్రువులు రాల్చవలెను. అప్పుడు శరీరమందు రోమాంచము గల్గును. తన్మయావస్థ ప్రాప్తించును. మనస్సు ప్రాపంచిక విషయములను పూర్తిగా విస్మరించుటవలన భక్తియోగసమాధి యేర్పడును. మనోన్మని సిద్ధించును. దృష్టి భ్రూమధ్యమందును, మనస్సు ఇష్టదైవమందును లగ్నమగును. ఇదియే మనోన్మనిసిద్ధియై యున్నది.

(6) రాజయోగ సమాధి:

మనోమూర్ఛాం సమాసాద్య మన ఆత్మని చింతయేత్,
పరమాత్మనః సమాయోగాత్ సమాధిం సమవాప్నుయాత్.

మొదట సాధకుడు మూర్ఛాకుంభకమును సాధించి, తన మనస్సు నాత్మయందు లగ్నము జేయుటచే రాజయోగ సమాధి సిద్ధించును. పై సమాధులన్నింటిని ముద్రలసహాయమున సాధించవచ్చును. ముద్రలు సిద్ధించనిదే సమాధులు సిద్ధించవు. సమాధులు సిద్ధించినచో సర్వాత్మభావము గలుగునని హఠయోగులు చెప్పుచున్నారు.

* * *

4. హఠయోగము - యోగచికిత్స

యోగచికిత్స - 1

జీవితము నియమబద్ధము కానందున, శరీరమందు రోగము ఉత్పన్న మగుచుండును. సిద్ధులు మూలికలతోను, స్వరమును మార్చియు రోగ ములు తిరిగి పుట్టకుండ నయము జేసికొందురు. షట్కర్మలు - ధౌతి, వస్తి, నేతి, నౌళి, కపాలభాతి, గజకరణి - గృహత్యాగులగు సన్యాసులకు సిద్ధించినటుల గృహకృత్యములందు వ్యాపృతులగు సంసారులకు సిద్ధించవు. వాటిని నిత్యజీవితములో నభ్యసించుట కూడ దుస్సాధ్యముగా నుండును. కాన గృహస్థులకు సులభసాధ్యములైన ప్రక్రియలనేర్పాటు జేసిరి. మొదట శ్వాసను మార్చవలయును. రోగసమయములో రోగశాంతికై శ్వాసను మార్చు పద్ధతులు వ్రాయబడుచున్నవి.

1. ఏ ముక్కులో శ్వాససంచారముండునో దానిని వదలి, రెండవ ముక్కును మూసి, మొదటిదానితో రేచకపూరకములు జేయు చున్నచో శ్వాస మారును.

2. శ్వాస సంచారమున్న ముక్కురంధ్రముతో వాయువును స్వీకరించి, వెంటనే రెండవ దానితో వదలుచుండినచో శ్వాస మారును.

3. గాలి సంచరించు వైపున కొంతసేపు పరుండిన శ్వాస వెంటనే మారును.

4. ఎక్కువ సేపుగాని, ఎక్కువ రోజులు గాని, రోగము తగ్గువరకుగాని శ్వాసను మార్చుటకు గాను శ్వాససంచారమున్న నాసికయందు దూది పింజగాని, గుండ్రముగా చుట్టిన గుడ్డ పీలికను పెట్టవలయును. దీనివలన శ్వాస మారును. ఎక్కువ రోజులు నిల్వయుండవలసిన వ్యాధి తక్కువ కాలములోనే తగ్గిపోవును గాని తిరిగి కనబడదు. శ్వాస మారగానే రోగము తగ్గ మొదలుపెట్టును. రోగము వలన కలుగు బాధలు క్రమక్రమముగా తగ్గిపోవుచుండును. పై సాధన ఫలములను పరీక్షించి తెలిసికొనవలసినదిగా సిద్ధులు లోకమును

కోరుచున్నారు. యోగసాధన ఫలములు ప్రత్యక్ష సిద్ధములుగాను అవి నమ్మకము మీద నిలువ బడియుండలేదని - "ప్రత్యక్ష హేతవో యోగాః" అని వ్యాసులువారు శాంతిపర్వమందు వ్రాసిరి. కొన్ని వ్యాధులకు సిద్ధ చికిత్సలు వ్రాయబడుచున్నవి. వీటినన్నిటిని వాడినగాని, వాటి మహత్తు తెలియదు.

జ్వరము:

శరీరమందు జ్వరము పూర్తిగా స్థిరపడినపుడుగాని, జ్వరము వచ్చు సూచనలు కనబడిననుగాని అప్పుడు గాలి యాడుచున్న ముక్కును మూసివేసినచో జ్వరము పూర్తిగా తగ్గిపోవును. జ్వరము తగ్గువరకు ముక్కును గుడ్డఉండచేత మూసిఉంచవలెను. ఇందు వలన చాలకాలము నిల్వఉండతగిన జ్వరము కొలది సమయములోనే తగ్గి రోగికి సుఖము, ఆరోగ్యము చేకూరును. వావిలిచెట్టు వేరు రోగిచేతికి కట్టినచో అన్ని రకముల జ్వరములు తప్పక తగ్గిపోవును.

ప్రేగుల దోషము వల్ల వచ్చు జ్వరము:

తెల్ల సోమిదపుటాకులనుగాని, మోదుగుటాకులనుగాని రెండు చేతులతో నలిపి గుడ్డలో మూటకట్టి, జ్వరమున్న రోజు ప్రొద్దున వాసన చూచిన పై జ్వరము తగ్గిపోవును.

తలనొప్పి:

ఈ బాధయున్నప్పుడు రెండు మోజేతుల పైభాగమందు గుడ్డపీలికతో గాని, త్రాడుతోగాని గట్టిగా బిగించి కట్టినచో, 4, 5 నిముషములలో ఎటువంటి తలనొప్పియైనను తగ్గిపోవును. నొప్పి తగ్గగానే కట్లు ఊడతీయవలెను.

పార్శ్వపు పోటు:

ఇది సూర్యోదయముతో ప్రారంభమయి, మధ్యాహ్నము వరకుండి సాయంకాలమగుసరికి క్రమముగా తగ్గుచుండును. ఇది తలలో ఒక

వైపునేయుండును. బాధయున్నవైపున మోచేతిని పైవిధముగానే బంధించవలయును. గాలియాడుచున్న ముక్కును బిగించవలయును. పై రెండు క్రియలవలన వెంటనే కలుగు ఫలితమునకు మీకు మిక్కిలి యాశ్చర్యము గలుగును.

మూడు పోటు:

ఇది బయలుదేరినపుడు రోగి చాలా బాధపడును. మిక్కిలి వ్యాకులత కలుగును. ప్రొద్దున పూట జలనేతి చేసినచో ఈ వ్యాధి వెంటనే తగ్గును. జలనేతివలన జలుబు చేయదు. తలబరువుగా కూడ నుండదు. కొమ్ము చెంబుతో ఈ క్రియ సులభముగా చేయవచ్చును. గాలియాడుచున్న ముక్కులో చెంబుయొక్క కొమ్మునుంచి, చెంబును కొంచెము పైకెత్తి రెండవ వైపునకు తలను కొంచెము వంచినచో ఒక ముక్కునుండి, రెండవ ముక్కులోగుండా నీరు క్రిందకు వచ్చును. అదేవిధముగా రెండవ వైపున గూడ చేయవలెను.

అజీర్ణము:

కుడిముక్కులో గాలి యాడుచున్నపుడు భోజనము చేసినచో భోజనము తొందరగా జీర్ణమగును. అటుల కుదరనిచో భోజనము చేసినవెంటనే, నేలమీద ఎడమప్రక్కన కొద్దిసేపు పరుండ వలెను. విశ్రాంతి లేని వారు వామనాసికను దూదితోగాని, గుడ్డతోగాని 15 నిముషములు మూసియుంచినచో భోజనము వెంటనే జీర్ణమగును. చాలకాలమునుండి పైవ్యాధి యున్నవారు ప్రొద్దునను, సాయంకాలమందును నాభియందు చూపు నిలబెట్టి కొలది సేపు ఉన్నచో వారము రోజులకు పై వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోవును.

ప్లీహయకృతుల వృద్ధి:

తెల్లవారు జామున నిద్రనుండి మేల్కొనునపుడు పాదములను చేతులను ముడుచుకొని మరల జాచవలెను. పిమ్మట రెండు ప్రక్కలకు నొత్తిగిల్లుచు, కాళ్లను చేతులను ముడుచుచు జాచుచుండ వలెను. ప్రతిదిన

మీ విధముగా అయిదారు నిముషములు చేయుచుండినచో, ప్లీహయకృతుల వృద్ధి తగ్గిపోవును. ఈ వ్యాధిలేనివారును, ఈ వ్యాధి తగ్గిపోయినవారును దీనిని నిత్యము జేయుచుండిన నీ బాధననుభవించవలసిన యావశ్యకత యుండదు.

దంతరోగములు:

మూత్ర విసర్జనము చేయునపుడు, పై దంతములను క్రింది దంతములను గట్టిగా నొక్కుచుండవలెను. ఈ విధముగా మూత్రమును పూర్తిగా విసర్జనము చేయునంతవరకు నొక్కుచుండవలెను. ఇటుల చేయుచుండిన నాలుగైదు రోజులలోపల కదలిన దంతములు గట్టిపడును. ఈ క్రియవలన దంతరోగములు పూర్తిగా తగ్గిపోవును. ఈ వ్యాధి లేనివారు దీని నాచరించినచో దంతములు స్థిరముగా నుండును. ప్రొద్దునపూట నువ్వుల నూనెతో దంతములను తోమినను, దంతములు గట్టిపడి శుభ్రముగానుండును.

నరములబాధ:

రొమ్మునందు, వీపుమీద, డొక్కలయందును బాధ కన్పడినచో, శ్వాస పంచారమున్న నాసికను మూసివేసినచో నాలుగైదు నిముషముల లోపల పైబాధ తొలగిపోవును.

శ్వాసరోగము:

ఈ వ్యాధి మిక్కిలి బాధతో కూడినదియైయున్నది. ఆయాసము వచ్చినపుడు గాలియాడుచున్న ముక్కును మూసివేసి, రెండవ ముక్కుతో గాలిని పీల్చుచున్నచో కొద్దిసేపటికి శ్వాసప్రకోపము తగ్గి పోవును. శ్వాస ప్రకోపము కల్గినపుడు — అనగా ఎన్నిసారులు ఈ వ్యాధి వచ్చునో అన్ని సార్లు శ్వాసనిరోధము జేయుచుండిన, నెలలోపల నీ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోవును. ఓర్పుతో దీని నాచరించినచో స్థిరమగు ఫలము గలుగును.

వాతరోగము:

భోజనము చేసినవెంటనే పాదుగుపాటి పళ్ళుగలిగిన కొమ్ముదువ్వెనతో తలను గట్టిగా దువ్వుకొనవలెను. దువ్వెన పండ్లు తల చర్మమునకు

బాగుగా రాచుకొనుచుండవలెను. అటుపిమ్మట వజ్రాసనము వేసి 15 నిముషములు వరకు కూర్చున్నచో వాతవ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోవును. భోజనము వెంటనే జీర్ణమగును. ప్రతిరోజు ప్రొద్దున, సాయంకాలమున తప్పక దీని నాచరించుచున్నచో వాతరోగముగాని, అజీర్ణముగాని యుండదు, తిరిగి రాదు.

నేత్రరోగములు:

ప్రతిరోజు నిద్రనుండి లేవగానే నోటితో నీరునింపి, ఇరువది పార్లు రెండుకళ్లమీదను నీళ్లు చల్లుచుండవలెను. ఎన్నిసార్లు నోటిలో నీరు పుక్కిట పట్టుదురో, అన్నిసార్లు కళ్లమీద నీరు చల్లుచుండవలెను. ప్రతిరోజు స్నానము చేయుటకు ముందుగా కాలి బొటనవ్రేళ్లను నూనెలో ముంచి, పిమ్మట పాదములందు, అరికాళ్లయందు నూనె మర్దనము జేయవలెను. నూనెకు బదులుగా ఆవునెయ్యి లభించినచో మంచి ఫలమిచ్చును. కళ్లు లేనిదే కలియుగము లేదను న్యాయమును గుర్తించి కళ్లయొక్క యావశ్యకత గుర్తింతురు గాత.

యాత్ర (ప్రయాణము):

ప్రయాణము చేయునపుడు ఏ వైపున శ్వాససంచారముండునో ఆ వైపు పాదమును ముందుబెట్టి వెళ్లినచో కార్యసిద్ధి గలుగును. సుఖముగా నింటికి తిరిగి రావచ్చును.

కార్యసిద్ధి:

కోర్టు వ్యవహారములకు గాని, ఉద్యోగమును సంపాదించుటకు గాని వెళ్లునపుడు వాయుసంచారమున్న పాదమును ముందు బెట్టి వెళ్లవలెను. అధికారులతో మాట్లాడునపుడు శ్వాస సంచారమున్న వైపున పైయధికారి యుండునటుల నిలబడి మాట్లాడినచో కార్యసిద్ధియగును.

శత్రువశీకరణము:

నాసికారంధ్రములను పూర్తిగా మూసి నోటితో గాలిని పీల్చవలెను. అనగా శీతలిగాని, శీత్కారిగాని చేయవలెను. వాయువు స్థిరమగు

నపుడు శత్రువును తలంచినచో నతడు వశుడగును. వామనాసికయందు గాలియాడుచున్నచో నావైపు శత్రువుందునటులను, కుడిముక్కులో గాలి యాడుచున్నచో కుడివైపున నుండునటులను, సుషుమ్న యాడుచున్నచో మధ్యలో శత్రువుండునటుల సాధకుడు నిలబడవలెను. ఒకసారి వామ నాసికయందును, వేరొకసారి కుడిముక్కునందును గాలియాడు చున్నచో, సుషుమ్నా సంచారమని గుర్తించవలెను. ఈ సాధనవలన ప్రబలమగు శత్రువు కూడ స్వాధీనమగును.

రక్తశుద్ధి:

ప్రతిదినము శీత్కారిగాని శీతలిగాని చేయుచుండిన రక్తదోషములు తొలగిపోవును. దీనిని ప్రొద్దునను, సాయంకాలమందును కొంచెము నీరు త్రాగి చేసినచో చర్మవ్యాధులు, దురద మొదలగునవి తొందరగా తొలగి పోవును. ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చి, కుడి ముక్కుతో వదలుచున్నను పైన పేర్కొన్న ఫలితములు గలుగును. శరీరమందలి దుష్టమగు వేడి వెంటనే తొలగిపోవును.

ఇతరబాధలు:

శరీరమందు జ్వరముగాని, కురుపులుగాని, గాయముగాని మరి యే ఇతర బాధలుగాని యున్నచో శ్వాసను మార్చినచో బాధలు వెంటనే తొలగును. దారిననడచునపుడుగాని, దేహపరిశ్రమగాని, ఇతరపనులు చేయునపుడుగాని కుడిముక్కును కొంచెము సేపు ఆపినచో విశ్రాంతి గలుగును. ఎండలో నడుచునపుడు చెవుల మీద వస్త్రమును పూర్తిగా చుట్టినచో వడదెబ్బ తగులదు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గినపుడు మాడుమీద మేకుపెట్టి దానిమీద కొయ్య ముక్కతో తేలికగా కొట్టుచున్నచో స్మరణ శక్తి గలుగును. కనుబొమలను పూర్తిగా పైకి ఎత్తి దింపుచున్నచో జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందును. ప్రతిదినము పద్మాసనము వేసి, నాలుకను తాలుమూలమందుంచి, అర్ధగంటవరకున్నచో సమస్త వ్యాధులు తొలగును. ప్రాతఃకాలమందును, సాయంకాలమందును పద్మాసనము వేసి, బొడ్డువంక కొంతసేపు స్థిరముగా జూచుచుండినచో అజీర్ణము, అతిసారము, పరిణామశూల, అగ్నిమాంద్యము, మలబద్ధము

మొదలగు నసాధ్య వ్యాధులు పూర్తిగా తొలగిపోవును. నిద్రనుండి లేవగానే శ్వాసపంచారమున్నవైపు చేతిని ఆవైపున ముఖముమీద పెట్టుకొని, ప్రక్క మీదనుండి లేచినచో, ఆ రోజంతయు సుఖప్రదముగా నుండును. ఎర్రని ఉత్తరేణి వేరును పిల్లలచేతికి కట్టిన భూత, ప్రేతముల బాధయుండదు. లేతచింతమొక్కను పీకి కష్టపడుచున్న గర్భిణీ స్త్రీయొక్క తల ముందు భాగమందున్న వెంట్రుకలకు కట్టినచో వెంటనే ప్రసవించును. ప్రసవించగానే వెంట్రుకలతో బాటు మొక్కను కత్తిరించి దూరముగా పారవేయవలెను. ఉదయకాలమందును, సాయంకాలము నాల్గుగంటల సమయమందును రాచ ఉసిరికయాకులను వాసన చూచుచుండినచో జీర్ణజ్వరము క్రమముగా తొలగి పోవును. పురుషునకు కుడిముక్కునందును, స్త్రీకి వామనాసికయందును వాయుసంచార కాలమందలి సంభోగము సుఖప్రదమగును. ప్రతిరోజు ఒక తులము నేతిలో ఏడు ఎనిమిది నల్లని గుండ్రని మిరియములు వేసి కాచి, త్రాగినచో రక్తదోషములు పూర్తిగా తొలగిపోవును. గంటకు ఒక సారి శ్వాస పంచారమును మార్చుచున్నచో ఆరోగ్యము, చిరయౌవనము, దీర్ఘజీవితము లభించి స్థిరముగానుండును. ఒకగంటసేపు విపరీతకరిణి నభ్యసించినచో, స్థిరమగు నారోగ్యము లభించి, చిరకాలము జీవించును. ప్రతిరోజు ప్రొద్దున, సాయంకాలమందును నూరుసార్లు అగ్నిసారము చేసినచో ఆమ దోషము వలన గలుగు విరేచనములు తొలగును. వాతకూడిక హరించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. బాగుగా పెరిగిన పొట్ట, క్రొవ్వు తగ్గిపోవును. మిక్కుటమగు భోజనము, అకాలభోజనము - వీటివలన కలుగు బాధలు వెంటనే తొలగును. గాలిని బిగించి (కుంభించి) బొడ్డును వెన్నెముకకు తగిలించినచో మంచి ఫలితము గలుగును. వెంటనే విశ్రాంతి, సుఖము గలుగును. యోగశాస్త్రమం దిట్టి క్రియ వేరొకటి లేదనియే చెప్పవచ్చును. అగ్నిసారము జూడవచ్చును.

చికిత్స (2) ఆసనములు — వాటి ప్రయోజనము

(1) ధ్యానము, జపము: పద్మాసనము, సిద్ధాసనము, స్వస్తికాసనము, ముక్తాసనము, యోనిముద్ర.

(2) కామలిప్స, సవామేహము, స్వప్నదోషము, చిగుళ్లవాపు, ప్రమేహము, వంధ్యాత్వము, కుండలినీ ప్రబోధము, క్షీణస్మృతి, మధుమే- హము, క్షయ, దగ్గు, ఉబ్బసము, మూత్రాశయ శూల, కంతులు, కన్ను ముక్కు చెవి రోగములు, ఇలకరచుకొన్న రొమ్ము, సుఖ వ్యాధులు: సిద్ధాసనము, శీర్షాసనము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, మత్స్యాసనము, మత్స్యేంద్రాసనము.

(3) ఋతుధర్మము సరిగా లేకుండుట, ఋతు ధర్మ వికారము, ప్రద- రము, జననేంద్రియ గర్భాశయ వ్యాధులు: సర్వాంగము, పశ్చిమోత్తాసనము, శలభ భుజంగములు. గర్భిణీస్త్రీలు వీటిని చేయగూడదు.

(4) శ్వాసరోగము: మత్స్యేంద్రము, శలభము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, కపాలభాతి, శీతలి, శీత్కారి, గజకరణి, శుద్ధమధు సేవనము, క్షీరఘృతాభ్యాసము.

(5) జీర్ణశక్తి: సర్వాంగము, వజ్రము, పశ్చిమతానము, బద్ధ పద్మాసనము.

(6) ప్లీహయకృత్తుల వృద్ధి: సర్వాంగము, హలాసనము, బద్ధ పద్మాసనము, మయూరము, హంసాసనము.

(7) ప్రాచీనమందాగ్ని: హలాసనము, బద్ధ పద్మాసనము, మయూరము, ధను రాసనము, మత్స్యాసనము, పాదహస్తాసనము, అగ్నిసారము, కపాలభాతి.

(8) అండములవాపు, బోదకాలు, కాళ్లుచేతులు సన్నగిల్లుట: గరుడాసనము, త్రికోణము, ఉత్కటము, వృక్షాసనము, శీర్షము, అల్లపురసములో తేనెకలిపి త్రాగుచుండవలెను.

(9) మూలవ్యాధి, భగందరము: అశ్వినీముద్ర, అగ్నిసారము, సిద్ధాసనము, పశ్చిమోత్తాన, గోముఖము, మహాముద్ర.

(10) ఆమవాతము: అగ్నిసారము, బద్ధపద్మాసనము, కుక్కుటము.

(11) కండవాతము, శగగడ్డలు, కీళ్లవాతము: వృశ్చికాసనము, శీర్షాసనము, పశ్చిమతానము, సర్వాంగము, చక్రాసనము.

(12) కుష్ఠు, బొల్లి: కపాలాసనము, మహాముద్ర, విపరీతకరణి, పయఃపానము.

(13) విశ్రాంతి: శవాసనము, తటాకీముద్ర.

(14) సర్వరోగ నివారణము, దీర్ఘాయుస్సు: పద్మము, శీర్షాసనము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, పశ్చిమతానము, మహాముద్ర.

(15) గూను, ఇలకరచుకొన్న రొమ్ము: భుజంగ, శలభ, ధనురాసనములు.

(16) అజీర్ణము: సూర్యనమస్కారములు, శీర్షము, చక్రాసనము, పశ్చిమతానము, జానుశిరాసనము, సర్వాంగము, కర్ణపీడనము, బద్ధపద్మము, సర్పాసనము, భుజంగము, భుజంగినీముద్ర, ఉష్ట్రాసనము, శక్తికొలది శీర్షాసనము చేయవలెను లేక, మయూరము, మత్స్యేంద్రము, మారీచము, వృశ్చికము, మత్స్యాసనము, గర్భాసనము, ఊర్ధ్వపద్మము.

(17) అగ్నిమాంద్యము: (అజీర్ణము జూడుడు.)

(18) అరుచి, అన్నాయిష్టము: (అజీర్ణము జూడుడు.)

(19) అవష్టంభము లేక బద్ధకోష్ఠము, మలబద్ధకము: జానుశిరము, పశ్చిమతానము, సర్వాంగము, కర్ణపీడనము, మయూరచక్రములు, ఉష్ట్రము, మత్స్యేంద్రము, ప్రారంభములో మంచి నీరుగాని, పండ్లరసముగాని, కాఫీగాని త్రాగవలయును.

(20) ప్రేగుల అరుపులు: రెండు నెలల వరకు పాలలో తేనె కలిపి త్రాగవలయును. మత్స్యేంద్రము, ఉష్ట్రము, చక్రము, సర్పాసనము, మయూరము, బద్ధపద్మము, గర్భాసనము, పశ్చిమోత్తాన జానుశిర పవన ముక్తాసనములు లేక సర్వాంగము.

ఊర్ధ్వ పద్మము,వృక్షము లేక ఎక్కువ సేపు కపాలమును గాని విపరీతకరణి గాని చేయవలెను. లేక పశ్చిమతానము, బద్ధపద్మాసనము, చక్రాసనము, వృక్షాసనము, వృశ్చికము, మత్స్యేంద్రము, మయూరము లేక కపాలాసనమును, ఊర్ధ్వ సర్వాంగమును ఎక్కువ సేపు చేయవలెను.

(21) ఉదరశూలలు: కపాలభాతి, అగ్నిసారము, మయూరము, మత్స్యేంద్రము, శీర్షము.

(22) వదుము నొప్పి: మేరుదండములు, త్రికోణము, హస్తపాదము, జానుశిరము, ఉష్ట్రాసనము లేక సర్వాంగకర్ణపీడనములు, ఊర్ధ్వ సర్వాంగము, మత్స్యేంద్ర వృశ్చిక శీర్షాసనములు.

(23) ఊపిరికుట్టు పట్టుట: దృఢాసనమందు కాలుపైకి ఎత్తి దింపుచుండవలెను. అగ్నిసారము లాభదాయకము.

(24) కంఠదోషము: (అజీర్ణము చూడవలెను) కంఠబంధములు చేసిన చాలా మంచిది.

(25) కాస: జానుశీర్ష, పశ్చిమతాన సర్వాంగ శీర్షములు, జలనేతి ప్రధానముగా నుండవలెను. నిత్యము శుద్ధమగు తేనె త్రాగవలయును.

(26) క్రిమి, నులిపురుగు: కపాలభాతి, అగ్నిసారము, సూర్యభేదనము, చక్రవృశ్చిక, మత్స్యేంద్ర, పశ్చిమతాన, జానుశిర, ఉష్ట్రమయూర సర్వాంగ గర్భాసన శీర్షకర్ణపీడనాసనములు, మత్స్యేంద్రాసనమెక్కువగా చేయవలెను. ప్రారంభములో చన్నీళ్లలో తేనె కలిపి త్రాగవలెను.

(27) దగ్గు: (కాస చూడవలయును.)

(28) పుల్లత్రేనుపులు: (అజీర్ణము చూడుడు.)

(29) *గండమాల:* ఊర్ధ్వ సర్వాంగ కపాలాసనములు, నేతి భేదములు ముఖ్యముగా నుండవలెను. బదనిక ఆకు వేయించి కట్టవలెను.

(30) *గర్భాశయ దోషములు:* మొదట చన్నీళ్లలో తేనె కలిపి త్రాగ వలయును. శీర్షము, సర్వాంగము, సూర్యనమస్కారములు శక్తికొలది చేయవలెను.

(31) *కళ్లెపడుట:* (కంఠదోషము చూడుడు.)

(32) *గుల్మములు:* ఊర్ధ్వసర్వాంగము, శీర్షాసనము, మయూరము. రోగులు వారి ప్రకృతి ననుసరించి యాహారమును తీసికొనవలెను.

ఆమవాతము: (ప్రేగుల అరుపులు చూడుడు.)

(33) *మోకాళ్లనొప్పి, కాళ్లజాలు, కాళ్లు నములుట:* పాదములందు నూనె మర్దనము తప్పకయుండవలెను. జిల్లేడాకులు గాని, తూటాకు గాని మోదుగుటాకులుగాని ఆముదముతో వేయించి కట్టవలెను. వృక్షము, వజ్రోళి, గరుడసంకట శీర్షాసనములు.

(34) *కాళ్లనొప్పి:* హస్తపాదాంగుష్ఠాసనము, పశ్చిమతానము, జానుశీర్షము, సర్వాంగము, కర్ణపీడనము, మత్స్యేంద్రము, సూర్యనమస్కార ములు, ప్రాణాసనము, చతుర కోణాసనము, ఏకహస్త భుజాస నము, ద్విహస్త భుజాసనము, ఏకపాద ద్విపాద శిరాసనములు, వాతాయనాసనము.

(35) *రొంప (పడిశము):* సూత్రనేతి, జలనేతి, సూర్యనమస్కారములు, సర్వాంగము, కపాలాసనము.

(36) *జీర్ణజ్వరము (పురాణజ్వరము):* మయూరము, చక్రాసనము, మత్స్యేంద్రాసనము, జానుశిరాసనము, శీర్షము, సర్వాంగము వీటిని జ్వరము లేని సమయములో వేయవలెను. జ్వరము వచ్చినపుడు కపాలభాతి, భస్త్రిక, అగ్నిసారము, కుంభకము (సమవృత్తి ప్రాణాయామము) లను చేయవలెను. ప్రారంభ ములో శీతలి, శీత్కారులు కూడ మిక్కిలి లాభదాయకములుగా నుండును.

(37) ఆవులింతలు, ఎక్కిళ్లు: కపాలభాతి, అగ్నిసారము, శీర్షము, సర్వాంగములును, వేగముగా హలాసనము, పశ్చిమతానము, మేరుదండాసనములను వేయవలెను. జాలంధరబంధము ముఖ్యమైనది.

(38) ప్లీహవృద్ధి: చక్రాసనము, పశ్చిమతానము, జానుశిరము, సర్వాంగము, కర్ణపీడనము, శీర్షము, గర్భాసనము, మయూరము, ఉష్ట్రము, మత్స్యేంద్రము, వృశ్చికము, సూర్యనమస్కారములు.

(39) అలసట: దండాసనము, శవాసనము, శాంతిప్రియాసనము, తటాకీ ముద్రలు.

(40) దంతదోషములు: నిత్యము నువ్వులనూనెతో గండూషము చేయవలెను. పండ్లు బాగుగా తోముకొనవలెను. అజీర్తిదోషము లేకుండా చేసికొనవలెను. మలమూత్ర విసర్జనము చేయునపుడు చివరివరకు పండ్లను బిగించియున్నచో కదలినపండ్లు తిరిగి గట్టిపడును. సూత్రజలనేతులు, శీర్షాసనము, సర్వాంగములను జేయవలెను.

(41) దృష్టిదోషములు: త్రాటకము, జలనేతి, సూత్రనేతి, కపాలభాతి, శీర్షము, సర్వాంగము.

(42) వలాశ్రితవాయువు: (ఆమవాతము జూడుడు.)

(43) నిద్రానాశనము: సూర్యనమస్కారములు, శీర్షము.

(44) వీపునొప్పి: (నడుము నొప్పి చూడవలెను.) సుప్తవజ్రాసనము, భుజంగ, శలభ, ధనురాసనములు.

(45) పాండురోగము: పశ్చిమతానము, జానుశీర్షము, సర్వాంగము, కర్ణపీడనము, శీర్షాసనము, మత్స్యాసనము, బద్ధపద్మము, మయూరము, సర్పాసనము, చక్రాసనము, మత్స్యేంద్రము, వృశ్చికము, శక్తిననుసరించి తగు ప్రమాణములో సూర్యనమస్కారములు చేయవలెను.

(46) పీనసరోగము: నూతినుంచి తోడి తెచ్చిన నీటితో జలనేతి ప్రతిదినము చేయుచుండవలెను. ఊర్ధ్వసర్వాంగము, శీర్షము, మయూరము, హంసాసనము.

(47) ఉదరదోషములు: కపాలభాతి, భస్త్రిక, అగ్నిసారము, తాడాసనము, కోణాసనము, సూర్యనమస్కారములు.

(48) బలహీనత: సూర్యనమస్కారములు, ఊర్ధ్వపద్మాసనము, ఉత్థిత పద్మాసనము, కుక్కుటాసనము, బకాసనము, లోలాసనము, మయూరము, కౌండిన్యము, గాలవాసనము.

(49) బుద్ధి దోషము: ఊర్ధ్వసర్వాంగము, శీర్షాసనభేదములు, వజ్రోళి ముద్ర, వృక్షాసనము.

(50) మందాగ్ని: (అగ్నిమాంద్యము చూడుడు.)

(51) మేదోరోగము: సూర్యనమస్కారములు, చక్రాసనము, కోణాసనము, పశ్చిమతానము, జానుశిరము, ఉత్తానపాదము, మేరుదండములు, సర్వాంగము, కర్ణపీడనము, గర్భాసనము, బద్ధపద్మము, మయూరము, హంసము, సుప్తవజ్రము, ఉష్ట్రాసనము, మత్స్యేంద్రము, మేదస్సువృద్ధి జేయని యాహారమును తీసికొనవలెను.

(52) యకృత్తువృద్ధి: మయూరము, శీర్షము, యోగముద్ర, సుప్తవజ్రాసనము.

(53) రక్తదోషము: కంఠబంధములు, శీర్షము, వృక్షము, సర్వాంగము, మయూరము, సూర్యనమస్కారములు.

(54) వాతదోషము: సూర్యనమస్కారములు, మేరుదండములు, మానె మర్దనము ముఖ్యముగా నుండవలెను.

(55) వీర్యదోషము: సూర్యనమస్కారములు, శీర్షాసనభేదములు, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, ఉడ్డీయానము, అగ్నిసారములను ముఖ్యముగా చేయుచుండవలెను.

(56) వృషణవృద్ధి: ఈ రోగ మనేకకారణములవల్ల కలుగుచుండును. మార్పులనుబట్టి చికిత్స చేయవలెను. ప్రతినిత్యము పక్షముపర్యంతము అల్లపు రసములో తేనె కలిపి త్రాగుచుండవలెను. గరుడసంకటములు, శీర్షము, సర్వాంగము.

(57) శిరోరోగము: సూత్రనేతి, జలనేతులు ముఖ్యముగా నుండవలెను. మలబద్ధకము తొలగించుకొనవలెను. అరసోలెడు చన్నీళ్లలో ఒక ఔన్సు తేనె కలిపి ప్రొద్దునపూట త్రాగుచున్నచో మలబద్ధకము తొలగును. శీర్షము, సర్వాంగము విపరీతకరణి.

(58) శ్వాస: (కాస చూడుడు.)

(59) వెంట్రుకలు నెరయుట: ప్రతిరోజు జలనేతి చేయవలెను. కొబ్బరి పాలతో తల మర్దించవలెను. శీర్షము, సర్వాంగము, విపరీతకరణిని గంటసేపు చేయవలెను.

(60) వాపు: శీర్షాసనము, సర్వాంగము, వృక్షము, వజ్రోళి.

(61) శ్రమ (ఆయాసము): భస్త్రిక, అగ్నిసారము, కపాలభాతి, శ్వాసను మార్చుట.

(62) సోమరితనము: వృక్షము, సూర్యనమస్కారములు.

(63) సంధివాతము: (వాతవికారము చూడుడు.)

(64) స్వరభంగము: (కంఠదోషము చూడుడు.) అగ్నిసారము, కపాలభాతి, భుజంగినీముద్ర, శీతలి శీత్కారులు.

(65) హృదయవికారము: విపరీతకరణి, వృక్షము, సూర్యనమస్కారములు.

(66) సుఖవ్యాధులు: వజ్రోళి, అగ్నిసారము, అశ్వినీముద్ర, మయూరము, శీర్షము, సర్వాంగము, మత్స్యేంద్రము, అర్ధ మత్స్యేంద్రము, ఉషఃపానము, సాత్త్వికాహారము. తెల్లవారుజామున నిద్రనుండి లేవగానే నీటితో ప్రారంభములో గండూషముజేసి, రాత్రిపూట

రాగిచెంబులో నిల్వయుంచిన నీటిని పొట్టనిండువరకు త్రాగవలెను. దీనివలన సుఖవ్యాధులు శీఘ్రముగా తగ్గిపోవును. ఇంతియేగాక అసాధ్యములగు దీర్ఘవ్యాధులు సైతము తొందరగా తగ్గును. ఇయ్యది ఆయుర్వేద శాస్త్రములో చెప్పబడిన పద్ధతియై యున్నది.

(67) జిగట, బంక, నీళ్ల విరేచనములు: పొట్టుతో ఉన్న మినప పప్పుతో వండిన వేడి వేడి గారెలు తిన్నచో విరేచనములు వెంటనే తగ్గును. వాటిలో ఇంగువ, ఎండుమిర్చి, లవణము కలిపినూరిన కారమును కలుపవలెను. కుక్కుటాసనము, ధనురాసనము, శంఖప్రక్షాళనము, వస్తి భేదములు, అశ్వినీముద్ర, అగ్నిసారము.

(68) మాగు (వ్యంగము) ముఖముమీద నల్ల మచ్చలు బయలుదేరుట: జలనేతి, ఉషఃపానము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, కపాలభాతి.

(69) కర్ణదోషములు - చెవులో చీము కారుట మొదలగునవి: దీనికి సూత్రనేతి ముఖ్యమైనది. సర్వాంగము, కర్ణపీడనము, విపరీతకరణి, జిహ్వాబంధము.

(70) కంటివ్యాధులు: కంటినరములో వాయువు చేరినపుడు కంటి దోషములు ప్రారంభమగునని విదేహతంత్రములో చెప్పబడినది. ఈ వ్యాధికి నేతి ముఖ్యమైనది, త్రాటకము, సూత్రనేతి, జలనేతి, దుగ్ధనేతి, ఘృతనేతి. కనుగ్రుడ్లను కంటి చివరకు, కంటి మొదటికిని చాలనము (నడుపుట) చేయుచున్నచో కంటి దోషములు తొలగి పోవునని శివయోగ దీపికలో వ్రాయబడినది. చన్నీళ్లను నోటినిండా పూరించి, ప్రతిరోజు మూడుసార్లు, ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలములందు కన్నులమీద కూడా చన్నీళ్లు చేతితో పోయుచున్నచో కంటివ్యాధులు తగ్గును. ఆచమనము జేసి, తడి చేతులతో కన్నులను తుడిచినచో కంటివ్యాధులు తగ్గును. భోజనము చేసి, చేతులు కడుగు కొని, పిమ్మట రెండుచేతులను నీటితో రుద్ది, వాటిని కన్నులలో పోసిన

కంటిపొరలు తగ్గునని సుషేణ సంహితలో వ్రాయబడినది. ఉదయాస్తమయ కాలములందు బ్రహ్మరంధ్రము మీద నీరుపోసి, కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో రుద్దినచో శిరోవ్యాధులు, కంటివ్యాధులు తప్పక తొలగిపోవునని ఘేరండసంహితలో వ్రాయబడినది.

71) భూతావేశ చికిత్స: సూక్ష్మభూతములు (దయ్యములు, ప్రేతములు, పిశాచములు) తన నావహించి బాధపెట్టుచున్నచో యోగి తెలిసికొని, శ్వాసయందు అగ్నితత్త్వము, వాయుతత్త్వము సంచరించుచుండగా కుంభకము జేసినచో నా బాధ తొలగునని మార్కండేయ పురాణములో నున్నది.

72) నిర్విషీకరణము: విషముతో గూడిన భోజనము చేసినపుడు, పాము మొదలగునవి కరచినపుడును చేయవలసిన క్రియ: కుడి ముక్కును గట్టిగా మూసి, వామనాసికతో గాలి పీల్చుచున్నచో విషబాధ తొలగును. దీనిని శంకరుడు చేసినటుల స్వర చింతామణిలో నున్నది. మహాముద్ర, లంబిక, మయూరము, హంసాసనము.

73) మరికొన్ని ఫలితములకు గాను కుంభక చికిత్స: విషము హరించుటకును, జఠరాగ్ని వృద్ధి చెందుటకును, భోజనము జీర్ణమగుటకును, జ్వరబాధ తగ్గుటకును, ఏదైనా ఒక అంగమందు బాధయున్నను, పరిణామశూలయందును, అజీర్ణవ్యాధియందును, చలిబాధ యెక్కువగా నున్నపుడును, కేవలకుంభకము జేసినచో పై బాధలన్నియు తొలగిపోవునని స్వరశాస్త్రమందున్నది.

(74) స్థూలకాయునకు: వజ్రోళి, వృక్ష, శీర్షాసనములు, యవలు కృశునకు, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, గోధుమలు.

(75) తేలుకాటు: సద్యః స్నానము, మయూర సర్వాంగములు, తులసి ఆకు, ఉప్పు కలిపి నమలి బుగ్గన పెట్టుకొని రసము మ్రింగుచున్నచో విషపుబాధ తొందరగా తగ్గును.

(76) *ఉదరవృద్ధి, కఠినమగు పొట్ట:* కపాలభాతి, అగ్నిసారము, సింహము, జిహ్వాబంధము, తటాకీ ముద్ర.

(77) *మధుమేహము:* ఎలుకచెవికూర, తెల్లగలిజేరుకూర పప్పుతో వండి తినవలెను. సాధన ప్రారంభములో అరసోలెడు చన్నీళ్లలో ఒక చెమ్చా తేనె కలిపి త్రాగవలెను. సర్వాంగవిపరీతకరణులు, జానుశిరము, పశ్చిమతానము, వజ్రోలిముద్ర.

(78) *మానసిక వ్యాధులు:* ఇవి రజోగుణ తమోగుణములై యున్నవి. వీటివలన కామక్రోధములు వృద్ధి చెందును. ఈ రెండింటివలన వాతము, పిత్తము, రక్తము ఇవి ప్రకోపించి మనస్సునకు వ్యాకులత కలిగించును. వీటికి చికిత్స చరకములో జ్ఞాన విజ్ఞానములు, ధైర్యము, సమాధులుగా వ్రాయబడినది. భగవన్నామస్మరణ ఉత్తమ సాధనముగా శ్రీమద్భాగవతములో వ్రాయబడినది.

(79) *వాత దోషములు:* శీర్షభేదములు, మయూరము, హంసము, సర్ప మండూక కర్కాటక గతులు; ప్రతినిత్యము శరీరమందు నూనె మర్దించ వలెను.

(80) *దోషగుణము:* శరీరమందు జ్వరము వేడి యున్నపుడుగాని, స్త్రీకి తలనొప్పిగా మన్నప్పుడుగాని, అకాలమందుగాని స్త్రీతో సంభోగము జేసినచో దోషగుణము కల్గును. వాత పిత్త శ్లేష్మములు మూడును ప్రకోపించి, తలలో వ్యాపించి ప్రాణము పోవునంతగా బాధ పెట్టుచుండును. దీనిని దోషగుణముగా చక్షుష్యతంత్రములో వ్రాసిరి. గజకరణి, సూత్రనేతి, జలనేతి, దుగ్ధనేతి, సింహాసనము, వజ్రోళి, కపాలభాతి, అగ్నిసారము.

(81) *సంతాన విరోధము, వంధ్యాకరణము:* స్త్రీ రజస్వలగా మన్న మూడు రోజులును, స్నానము తరువాత మూడురోజులును మొత్తము మీద ఆరురోజులు రోజున కొక పసుపుకొమ్ము తిన్నచో సంతాన బీజములు నశించును. స్త్రీ వంధ్య యగునని

కుచుమారతంత్రములో వ్రాయబడినది. ఇందులకు హఠయోగములో వజ్రోళిక్రియయు, ఆయుర్వేదములో ఉత్తర వస్తియు చెప్పబడినవి.

(82) చర్మ వ్యాధులు: శరీరమునకు నూనె మర్దించి, స్నానము జేసి సాధనము జేయవలెను. గజకరణి, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, శీర్షభేదములు, శీత్కారి.

(83) రక్తపు పోటు: 100° తక్కువ యున్నను, 150° ఎక్కువ యున్నను ప్రమాదము. ఎక్కువ పోటుకు సర్పగంధియు, తక్కువ పోటుకు జటామాంసియు కషాయముగాచి త్రాగవలయును. అగ్నిసారము, కపాలభాతి, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, హస్తాధార శీర్షము, మహాముద్ర, భస్త్రికతోగాని లేక ఉజ్జాయితోగాని, గోరక్షాసన భద్రాసన మండూకాసనములు, కోణాసనములు.

(84) మూలశంక, మొలలు, Fistula: శీర్షాసనము (అశ్వినీముద్రతో) ఉడ్యాణము, అగ్నిసారము, చక్రిక్రియ, గణేశక్రియ, స్థలవస్తి జలవస్తులు, మహాముద్ర.

(85) మూర్ఛతెరలు, రుద్రవాతము: మహాముద్ర, జానుశిరము, పశ్చిమతానము, ఉగ్రము, కూర్మాసనము; తులసిగాని, రుద్రజడగాని, దుష్టపాకుగాని, మూరుకొండగాని రసముతీసి, వెన్నపూసలో బెట్టి ప్రొద్దునపూట తినిపించవలెను.

(86) పైత్యవికారములు, మతిచెడుట, ఉన్మాదము: కొబ్బరిపాలలో కాకర ఆకు పసరు కలిపి ఉదయమున త్రాగించవలెను. సర్వాంగము, విపరీతకరణి అర్ధగంటవరకు చేయవలెను.

(87) జలోదరము, వంజు, పాండురోగము, Fistula: మహాముద్ర (ఉజ్జాయితో) జానుశిరము, పశ్చిమతానము, ఉగ్రము, కూర్మము, ఉడ్డీయానము, అగ్నిసారము, విపరీతకరణి, శీతలి, శీత్కారి.

(88) మూత్రరోగములు: ఈ వ్యాధి మధుమూత్రము, తంతు మూత్రము, బిందుమూత్రము, అమూత్రము, (అసలు మూత్రము బయటకు రాకుండా బాధపెట్టుట) బహుమూత్రము అని పలువిధము లుగా నున్నది. వీటియన్నింటియందు దాహము విపరీతముగా నుండును. దాహమున్నచో, కొబ్బరినీళ్లు త్రాగవలయును. దాహము లేకుంటే పాలలో తేనె కలిపి త్రాగవలెను.

1. ఉడ్డీయానబంధ మాచరించిన తగ్గునని గోరక్షుడు చెప్పెను.
2. విపరీతకరణి, శీతలీకుంభకము, సమవృత్తి ప్రాణాయామము.
3. వృక్షము, వజ్రోళి, అగ్నిసారములు శీఘ్రఫలప్రదములు, ఎలుక చెవికూర తినవలెను. ఆవుపాలు, మజ్జిగ, పెరుగు, నెయ్యి వీటినెక్కువగా నుపయోగించవలెను. ఈ విధముగా మూడు నెలలభ్యసించినచో మూత్రపిండములు, మూత్రనాడియగు విశ్వోదరయు బాగుపడును.

(89) ప్రమేహము: వ్యాయామము, ఉద్వర్తనము (నలుగుపెట్టుకొనుట) చన్నీళ్లస్నానము.

1. శరీరమునకు యాలకులపొడి, అగరు, మంచిచందనము కలిపి పూయవలెను.
2. ప్రతిరోజు ఒక మైలుకు తగ్గకుండ నడచుచుండవలెను.
3. కుస్తీ, బాహు యుద్ధము, వాహనముల (గుఱ్ఱము మొదలగునవి) మీద వేగముగా వెళ్లుట మొదలగునవి యాచరించవలెను.
4. వృక్షము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, శీర్షము, భస్త్రిక.

(90) ఉబ్బసము: సూత్రనేతి, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, మత్స్యము, మత్స్యేంద్రము, భస్త్రిక, కపాలభాతి, కొబ్బరిపాలలో కాకరు ఆకు పసరు. మొత్తము 2 ఔన్సులు ఉదయమున పుచ్చుకొనవలెను.

(91) పరిస్థితులన్నియు వ్యతిరేకమైనపుడు: ధైర్యము, వేదాంత శ్రవణము, నామస్మరణము, సమాధి, విజ్ఞానము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి వీటి నెక్కువ సేపు చేయవలెను.

(92) చెవిలో హోరు, పోటు, బధిరము, పరాకు మొదలగు కర్ణ వ్యాధులు: సర్వాంగ కర్ణపీడనములు, సూత్రనేతి, సింహాసనము (జిహ్వాబంధముతో) త్రాటకము (అపాంగముతో - క్రీగంటి చూపు).

(93) వాగ్దోషము, నత్తి, మాటలు రాకుండుట మొదలగునవి: వసకొమ్ము పొడి వెన్నపూసలో కలిపి నాలుక మీదను, క్రిందనున్న నరము మీదను రుద్దవలెను. వృక్ష సర్వాంగములు, సింహజిహ్వాబంధములు.

(94) వాతదోషములు: వజ్రోళి, శీర్షము, సర్వాంగము, వృశ్చిక చక్రిక, గండభేరుండాదులు.

(95) నీరసము: వజ్రోళి, వృక్షము, ఉత్థిత శీర్షము, వృశ్చికము, శీర్షము.

(96) స్త్రీలవ్యాధులు, మూర్ఛ, ప్రదరము మొదలగునవి: ఇష్టములేని సంసారము, మైథునము, ప్రథమ సమాగమములో భయపడుట వీటివలన మూర్ఛ, హిస్టీరియా, రుద్రవాతము మొదలగునవి కలుగును. ఈ విషయము వాత్స్యాయన కామసూత్రములు, దాంపత్యదీపిక మొదలగు గ్రంథములందును, శారీర శాస్త్రవేత్తల గ్రంథములందు నిటుల వ్రాయబడినది.

తా స్త్వనధిగత విశ్వాసైః ప్రసభ
ముపక్రమ్యమాణాః సంప్రయోగద్వేషిణ్యో భవన్తి,
సా ప్రీతియోగ మప్రాప్తా, తేనోద్వేగేన,
దూషితా పురుషద్వేషిణీ స్యాత్,
విద్విష్టా వా తతోఽన్యగా స్యాత్.

ప్రథమ సమాగమమందు భర్తయందు విశ్వాసము కలుగకముందే భర్త తొందరపడినచో నామె భర్తయందు ద్వేషము కలదియగును. లేక ఇతరులతో సంబంధముగలది గాని యగును. భర్తయందు ప్రేమ గలుగదు. (వాత్స్యాయనుడు) ఈ యసంతృప్తివల్ల గుండెదడ, శాశ్వతముగా నిల

బడిపోవునని డాక్టరు కిష్ నిర్ధారణగా తన గ్రంథములందు వ్రాసినాడు. స్త్రీలకు హిస్టీరియా, అపస్మారము వచ్చుటకు ఈ అసంతృప్తియే కారణమని ఇతర వైద్యులు కూడ వ్రాసినారు. (దాంపత్య దీపిక నుంచి) - ఉగ్రము, కూర్మము, పశ్చిమతానము, సర్వాంగవిపరీతకరణులు, భస్త్రిక, కపాలభాతి.

గర్భకోశములో గడ్డకట్టుట: కపాలభాతి, అగ్నిసారము, ఉడ్డీయానము, వజ్రోళి, సింహాసనము.

తమప్పు, మసక మొదలగు కంటివ్యాధులు: ఉషఃపానము, జలనేతి, వృక్షము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి, సింహము, జిహ్వాబంధము.

(97) వ్యాయామాధిక్యత వలన వచ్చు వ్యాధులు: బలకరమగు నాహారము, నూనె మర్దనము లేకుండ, శక్తికి మించి వ్యాయామము చేయుట వలన వ్యాధులు వచ్చును. దాహము, క్షయ, మసక, రక్తపిత్తము, శ్రమ, శరీరము కృశించుట, వాడిపోవుట, కాస, జ్వరము, డోకులు మొదలగునవి. ఇటులనే అకాలమందు స్త్రీసంగమము జేసినను మతిభ్రమణము, దౌర్బల్యము, శరీరము వాడిపోవుట, కృశించుటయు, బలము తగ్గుట, వీర్యము పలుచ బడుట, అకాలమందు చనిపోవుట మొదలగు వ్యాధులు గలుగును. భస్త్రిక, వృక్షము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి - శీతలి శీత్కారులు.

(98) యోగాభ్యాసజరోగములు: పై విధముగానే శరీరమందలి నాడులు కోశములు మొదలగు వాటి స్వరూపము తెలియకుండ, శీర్షాసనము నెక్కువసేపు చేసినను, బలవంతముగా శక్తికి మించి కుంభకము నభ్యసించినను వివిధమగు వ్యాధులు సంభవించును. శీర్షాసనము వల్ల కలుగు వ్యాధులకు - మొదట జలనేతి, సూత్రనేతి చేయవలెను. శీర్షాసనమునకు ముందును తరువాత కూడ కపాలభాతి, అగ్నిసారము, భస్త్రికలను చేయవలెను. కుంభకమువల్ల కలుగు వ్యాధులకు కపాలభాతి, అగ్నిసారము, సమవృత్తి ప్రాణా

యామము, శీత్కారులను చేయవలెను. గోధుమనూకతో కాచిన గంజిని వెచ్చగా నున్నపుడు త్రాగి ప్రాణాయామము జేసినచో, కడుపు బిగించుట, వాతకూడికలు తగ్గును. ఈ విషయములు, చికిత్సలును మార్కండేయ పురాణములో విపులముగా వ్రాయబడినవి. పిమ్మట తేలికగా భస్త్రిక చేయవలెను. మూలబంధము చెడినచో తటాకీముద్ర చేయవలెను. అగ్నిసారము, వృక్షము, వజ్రోళి, సర్వాంగ విపరీతకరణులు (జిహ్వాబంధముతో) శీతలీ శీత్కారులును.

(99) *కడుపులో బిళ్లలు, బల్లలు, గడ్డలు మొదలగువవి:* ఉడ్డీయానము, అగ్నిసారము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి (జిహ్వాబంధముతో), తటాకీ ముద్ర.

(100) *హృదయము (గుండె) పెద్దది అగుట:* ఉత్థితపద్మాసనము, కుక్కుటము, గోరక్షభద్రాసన మండూకాసనములు, విపరీతకరణి (జిహ్వాబంధముతో) పద్మాసనము మీద అగ్నిసారము.

(101) *స్త్రీల శరీర సౌందర్యవృద్ధి:* పశ్చిమతానము, అర్ధకము, కూర్మాసనము, సర్వాంగము, విపరీతకరణి (జిహ్వాబంధము), భస్త్రిక, కపాలభాతి.

(102) *స్థూలశరీరులు:* శరీరము మృదువుగా లేనివారును, దీర్ఘరోగులును యోగసాధనకు ముందుగా కపాలభాతి, అగ్నిసారము, మేరుదండాసనములు ఒక పక్షము వరకు చేసినచో ఆసనములన్నియు సులభసాధ్యములగును.

(103) ప్రాణాయామమునకు ముందుగా నుష:పానము, జలనేతి, సూత్రనేతిని చేయవలెను.

(104) శీర్షాసనమునకు ముందుగా వృక్షాసనము, వజ్రోళి, కపాలభాతి, అగ్నిసారము చేయవలెను.

(105) యోగసాధనకు ముందుగా సర్పగతి, కర్కాటకగతి, మండూకప్లుతము లభ్యసించుట మిక్కిలి ఫలదాయకము.

(106) మలబద్ధకమున్నవారు ముందుగా మంచినీరుగాని, పాలుగాని, కాఫీగాని త్రాగవచ్చును.

(107) ఏ సాధనము చేయుటకు వీలుగాని స్థితిలో శరీరమున్నపుడు అగ్నిసారము చేయుట మంచిది.

(108) యోగసాధనము చేయునపుడు మాటపడిపోయినచో, స్వరమందు అగ్నితత్త్వము నడుచునపుడు వాయుధారణము చేసినచో మాటవచ్చును.

(109) సాధకుని సూక్ష్మభూతము లావహించినచో వాయుధారణము, అగ్నిధారణము చేసినచో గ్రహబాధ తొలగును.

(110) సాధకునకు బలము తగ్గుచున్నచో పాలలో నీళ్లు కలిపి త్రాగుచు నుపవాసము చేయుచుండవలెను. గోధుమపిండిగాని, పేలాలపిండినిగాని తినవలెను. తీర్థాటనము జేయుచున్నచో యౌగిక బలముగలుగును.

(111) మయూరము, కుడిముక్కుతో గాలి ఎడమనుండి వదలు చున్నచో విషబాధలు తొలగును. లేక కుడిముక్కును మూసి, ఎడమ (వామ) ముక్కుతోనే రేచకపూరకములు చేసినచో విషబాధ వెంటనే తొలగును.

చికిత్సా పరిశిష్టము

సర్వరోగముల మీద 1975-78 వరకు అనుభవపూర్వకముగా పరిశీలించి సిద్ధిని పొందిన పద్ధతి.

1. గరుడ సంకటాసనములు
2. శిఖిపింఛాసనములు
3. తాడాసన భేదములు - 3
4. శిరోబంధము - చుబుక (గడ్డము) బాధలు.
5. నభోముద్ర
6. అగ్నిసార భేదములు - 3
7. భస్త్రిక భేదములు - 3
8. సర్వాసనములు - మెట్లుమెట్లుగా
9. శలభాసనము - 2
10. ధనురాసనము
11. పార్శ్వాసనము
12. సుప్తవజ్రాసనము - భేదము
13. వృక్షాసనము (వజ్రోళి + ఫణీంద్రాసనము)
14. చక్రాసనము
15. విపరీత కరణి (15 ని) నడుము నొప్పి వచ్చువరకు
16. తటాకీముద్ర - 2 ఆవృత్తులు
17. మొదటను, మధ్యలోను, చివరకును, మంచినీరు త్రాగవలెను.
18. మహాముద్ర భేదములు - అగ్నిసారముతోగాని, భస్త్రికతోగాని చేసినచో సమస్త రోగములు తొలగిపోవును
19. శరీరపు కొలతలనుబట్టి, ఆసనములు నేర్పవలెను.
20. మొదటగాని, చివరగాని వృక్షాసనము తప్పక చేయించవలెను.
21. కాళ్లకుగాని, చేతులుగాని, చచ్చుపడియున్నచో, నొప్పిఉన్న భాగమునకు పైనగాని, క్రిందభాగమునగాని తుండుగుడ్డతో కట్టుకట్టవలెను.
22. వెంటనే ఆహారము తీసికొన్నచో బలహీనత కలుగుదు.

చికిత్స (3) యోగాంగములు -- వాటి ఫలములు

అ

అశ్వినీముద్ర: దీనివలన కుండలినీ శక్తి మేల్కొనును. గుహ్యస్థానమందలి రోగములు తొలగిపోవును. వీర్య మూర్ధ్వగామి యగుటచే సాధకుడు జితేంద్రియుడగును. దేహమునకు బలము, పుష్టి కలుగును. అకాలమరణము తొలగిపోవును. ఇయ్యది వీర్యదోషములను పోగొట్టుటకు సర్వోత్తమమైనది. దీనిని శీర్షాసనమందు గూడ జేయుదురు. దీనిని విడిగా కూడ చేయువచ్చును.

అమరోళి: ఇది వజ్రోళికి సహకారి. వీర్యము కోశమునుండి బయలుదేరినచో, దానిని శోషింపజేయవచ్చును. దీనివలన బిందుజయము గల్గును. అణిమాది సిద్ధులు గల్గును.

అనాహతము (నాదము): దీనిని షణ్ముఖముద్ర సహాయముతో యోగులు విందురు. దీనివలన మనస్సునకు స్థిరత ప్రాప్తించును. చిత్తమున కానందము లభించును.

అనాహతము (చక్రము): కేవలకుంభకము వల్ల ఇది వికసించును. ఈ చక్రము వికసించినచో, యోగ (ఆంతరిక) దృష్టి గలుగును. దీనిని ధ్యానించుటవల్ల వాగ్రచనయందు సమర్థుడగును. కావ్య రచనా శక్తి స్వయముగా గల్గును. ఈశిత్వసిద్ధి గలుగుటచే జితేంద్రియుడగు యోగి పరకాయ ప్రవేశము చేయగలుగును.

అనులోమ విలోమము: దీనిని సహితకుంభకమందురు. దీనివలన జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. మలబద్ధకము తొలగును. విరుద్ధమగు నాహారము కూడ తొందరగా జీర్ణమగును. శరీరము బలము గలది యగును.

అర్ధమత్స్యము: దీనిలో పొట్టనుబ్బించుచున్నచో పొట్టలోని రోగము లన్నియు తొలగిపోవును. దీని సహాయమున నీటి మీద తామరాకువలె తేలవచ్చును.

అర్ధమత్స్యేంద్రము: దీనివలన కుండలిని మేల్కొనును. ప్రేగులు మూత్రాశయము ముణుచుకొనును. దీనివలన అతిసారము, గ్రహణి, మలబద్ధకము, రక్త వికారము, రక్త పిత్తము, క్రిములు, మేదోవృద్ధి, వాతరోగములు తొలగిపోవును, సుఖరోగము పూర్తిగా నశించును.

అర్ధ పద్మము: ఇది ప్రాణాయామమునకు, ధ్యానమునకు, జపమునకు బాగుగా నుపకరించును. నాడులలో రక్తము బాగుగా సంచరించును. అంగారక్షారవాయువు జీర్ణమగును.

అపానాగమనాసనము: దీనిని రెండుపాదములతోను చేయవలెను. దీనివలన అపానము బయటకు వెడలును.

అపానాసనము: అపానవాయువు పైకి లాగబడును. దీనివలన సాధకుడు జితేంద్రియుడగును. అపానదోషములు తొలగిపోవును.

అంగుష్ఠాసనము: దీనివలన వీర్యదోషములు తొలగిపోవును. స్త్రీలకిది హితకరమైనదిగాదు.

అధ్వాసనము, పిద్ధాసనము: నిద్రవల్ల కలుగు బద్ధకము తొలగును. భుక్తాయాస మున్నపుడు చేసిన వెంటనే జీర్ణమగును.

అశ్వాసనము: దీనివలన శ్రమ, ఆయాసము మొదలగునవి వెంటనే తొలగును. ముఖమునకు, కంఠమునకు బలము గలుగును. ఆంత్ర (ప్రేగుల) దోషములు నశించును. మలబద్ధక ముండదు.

అంధాసనము: రేచీకటి, మసక మొదలగు రోగములు నశించును.

అచింతనీయాసనము: శరీరమందలి చక్రములకు చైతన్యము గలుగును.

అర్ధశవాసనము: మలాశయమందలి దోషములు శీఘ్రముగా తొలగి పోవును. బద్ధకుష్ఠము నివర్తించును, వెన్నెముక సాగును. మోకాళ్లనొప్పులు తొలగిపోవును.

అర్భకాసనము: అపానవాయువు బయటకు వెడలును. గర్భ మందలి నులి పురుగులు నశించును. మలబద్ధకము, మందాగ్ని తొలగిపోవును. పాదములకు, నడుమునకు, వెన్నెముకకు బలము గలుగును. స్త్రీల కీ యాసనము మిక్కిలి సుఖప్రదమైనది.

ఆ

ఆంభసీముద్ర: జలతత్త్వము స్వాధీనమయినవారికి లోతునీళ్లలో కూడ ప్రమాదముండదు. జలస్తంభనము స్వయముగా సిద్ధించును. నీటిగండము లుండవు.

ఆకాశధారణముద్ర: దీనిని సాధించినవానికి ప్రళయకాలమందును మృత్యువు సంభవించదు.

ఆగ్నేయీముద్ర: ఈ ముద్ర సిద్ధించినచో పెద్ద పెద్ద మంటలలో నిలబడినను శరీరము కాలదు. అగ్నితత్త్వమువలన మృత్యువు గలుగదు.

ఆజ్ఞాచక్రము: ఈ చక్రమును ధ్యానించినచో దివ్యదృష్టి గలుగును. శక్తిపాత దీక్ష నిచ్చు శక్తి గల్గును. ఇందు మూలమున నణిమాది సిద్ధులు గలుగును.

ఆరంభావస్థ: ప్రాణాయామ సిద్ధివలన నాడీశుద్ధి రూపమగు నారంభా వస్థ కలుగును. దీనివలన శరీరము దృఢమగును. శరీరమునకు కాంతి, బలము గలుగును. కంఠధ్వని మధురముగా నుండును. మూడు గడియల వరకు, కుంభకము చేయగల్గినచో నీ స్థితి గలుగును. అనాహతనాదము వినబడుచుండును.

ఆకర్ణధనురాసనము: దీనివలన మనస్సున కేకాగ్రత సిద్ధించును. మలావరో ధము తొలగును. పాదములకు చేతులకును బలము గలుగును. కటివాతము, గూళ్లనొప్పులు, చేతుల బలహీనత తగ్గిపోవును. మెడకు దృష్టికి బలము కలుగును.

ఆత్మారామాసనము: చింతలు తొలగిపోవును. ఆది, ఆలోప, ఆధ్యాత్మ ఆసనములకు కూడ నిదియే ఫలము.

ఆనందమందిరాసనము: సమానవాయువు స్వాధీనమగును. రొమ్ము విశాలమగును. దృష్టికి స్థిరత్వమేర్పడి, ధ్యానము సహజముగా సిద్ధించును.

ఉ

ఉడ్డీయానము: రోగములను, మృత్యువును జయించుట కిది సర్వోత్తమ సాధనమై యున్నది. పూటకు నాలుగు సార్లు చొప్పున రెండుకాలములందు చేయుచున్నచో నాభిస్థానము శుద్ధమై ప్రాణతత్త్వము వశమగును. జఠరాగ్ని వృద్ధిజెందుటచే నన్నరస మెక్కువగా తయారగును. రోగము లన్నియు తొలగిపోవుటవలన కాయసిద్ధి గలుగును. దీనివలన స్త్రీల గర్భకోశము నిర్దుష్టమగును. ప్రాణశక్తి, వీర్యము ఇవి రెండును పై భాగమునకు పరుగిడ మొదలుపెట్టుటచే జితేంద్రియత్వము గల్గును. శ్వాసకోశములు బలిష్ఠములగును. గర్భమందలి రక్తకూడికలు తొలగును. జీర్ణమండలమును బాగుచేయును. సంపూర్ణమగు నారోగ్యమును, బలమును, ధాతుపుష్టిని దేహదారుఢ్యమును ఇచ్చును.

ఉజ్జాయి: దీనివలన సుఖరోగములు, మూత్రరోగములు కఫవృద్ధి, క్రూర వాయువులు, ఆ(హు)మవాతము, అజీర్ణము, క్షయకాసలు, పిత్త జ్వరము, ఉదరరోగములు, జలోదరము, వాపులు, మందాగ్ని, మలబద్ధకము, సప్తధాతువికారములు తొలగిపోవును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును.

ఉన్మని (మనోన్మని): ఆత్మానుసంధానమున కిది ముఖ్యసాధనమై యున్నది. దీనినభ్యసించుట వలన శరీరమందు మమకారము తొలగిపోవును. చిత్త మాత్మాభిముఖమగును.

ఉగ్రాసనము: జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. వాయువు సుషుమ్నలో సహజముగా ప్రవేశించును. నాడీమండలమునకు మృదుత్వము లభించును. దీనివల్లనే సమస్త రోగములు నశించును. స్థిరమగు నారోగ్యము వృద్ధి యగును.

ఉత్కటాసనము: కటివాతము తొలగును. పాదములకు బలము చేకూరును. సన్నగిల్లిన పాదములు తిరిగి పూర్వస్థితికి వచ్చును. పాదముల వాపు తగ్గును. వస్తిచేయుట కుపయోగించును.

ఉత్తమాంగాసనము: దీనిని లొల్యాసనమని కూడ నందురు. శరీరమునకు చల్లదనము కలుగజేయును. కుండలినీశక్తిని మేల్కొలుపును. మోకాళ్లనొప్పులు తొలగును.

ఉద్ధారకాసనము: దీనివలన గుహ్యమునకు బలముగల్గును.

ఉత్తానపాదాసనము: ప్రాణవాయువు పరిశుద్ధమగును. మలబద్ధకము తొలగును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. పొట్టనరములకు బలము చేకూరును. ఉదరవృద్ధి తగ్గును. బాగుగా పెరిగిన పొట్ట సన్నగిల్లును.

ఉపధానాసనము: దీనివలన శ్వాసను మార్చవచ్చును. అపాన వాయువు స్వాధీనమగును.

ఉష్ట్రాసనము (ఉష్ట్రనిషదనము): దీనివల్ల ఆకలిదప్పులు, నిద్రమత్తు తగ్గును. వెన్నెముక బాగుగా వంగును. వాతకూడిక తొలగును. యకృత్తు ప్లీహము వృక్కములకు చైతన్యము కలుగును. మలబద్ధము తొలగిపోవును. కఫ శ్వాసరోగములు నశించును.

ఏ

ఏకజాను (వామ దక్షిణపాదములు): ఇది పశ్చిమతాన సిద్ధికి సాధనమై యున్నది. వెన్నెముక బాగుగా వంగును. మలబద్ధకము తొలగును.

ఏకలింగము: దీనివలన దృష్టి స్థిరమగును. మనస్సున కేకాగ్రత ప్రాప్తించును. వెన్నెముక దృఢపడును. పశ్చిమతానమున కిది సాధనమై యున్నది. ఇది మేరుదండజాతిలోనిది.

ఏనుగు తొండము: దీనిని శుండాసనమనియు, గజశుండాసన మనియు నందురు. దీనివలన హస్తపాదాసనము సిద్ధించును. పొట్ట, వీపు, రొమ్ము, నడుము, మెడ, పాదములు — వీటి దోషములు తొలగును. ఏనుగువలె బలిష్ఠుడగును.

క

కంఠబంధము: దీనివలన జాలంధర బంధము సులభముగా సిద్ధించును. దీని వలన కంఠము, శిరస్సు, జ్ఞానేంద్రియములు, మెడ శుద్ధమగును. శ్లేష్మదోషములు తొలగును.

కందపీడాసనము: దీనివలన మోకాళ్లనొప్పులు హరించును. మజ్జాగ్రంథులు శుద్ధములగును. అపానవాయు జయము గల్గును. కుండలినీ శక్తి శీఘ్రముగా మేల్కొనును. సుషుమ్నామార్గము శుద్ధమగును. ప్రాణవాయు సంచారము క్రమముగ నడచును. ఈ యాసనమును సాధించుట మిక్కిలి కష్టము.

కర్ణధౌతి: కర్ణదోషములు తొలగును. అనాహతనాదము స్పష్టముగా వినబడును. దీనివలన చెవుడు తగ్గును.

కపాలరంధ్ర శోధనము: దీనివలన దృష్టిదోషములు తొలగును. మాడుపోటు, తలనొప్పి, కళ్లుమంట పూర్తిగా నశించును. దీనిని ప్రొద్దున, సాయంకాలమందును, భోజనాంతమందు, నిద్రనుండిలేవగానే — ఇటుల ప్రతిరోజు నాలుగుసార్లు చేయవలెను.

కపాలభాతి (వాతక్రమము): దీనివలన కఫదోషములు తొలగును. ధౌతి మొదలగునవి కూడ ఒకప్పుడు శ్లేష్మదోషమును పోగొట్టజాలవని యోగశాస్త్రమందు చెప్పబడినది. అట్టి సమయములో నిది

కఫదోషమును పూర్తిగా నశింపజేయును. దీనిని శీర్షాసనమునకు ముందునను, పిమ్మట కూడ కొందరు చేయుదురు. ఇందువల్ల రక్తసంచారము సమస్థితికి వచ్చును. శ్వాసకోశములు బలిష్ఠములగుటచే క్షయ, ఊపిరిగొట్టములోని వ్యాధులు తొందరగా తొలగిపోవును. అంగార క్షార వాయువు తొందరగా జీర్ణమగును, భస్త్రిక, కపాలభాతులు స్వరపేటికను బాగుచేయుటచే గాత్రపాఠకుల కీ రెండును మిక్కిలి యుపకారకములై యున్నవి. ఆరోగ్యరక్షణమున కిది మిక్కిలి యోగ్యమగు సాధనమై యున్నది.

కపాలభాతి (వ్యుత్క్రమము): దీనివలన తల, కంఠములోని శ్లేష్మదోషములు తొలగును.

కపాలభాతి (శీత్క్రమము): ఇందువలన శరీరమందలి దుష్టమగు వేడి తగ్గును. మంచి సౌందర్య సౌకుమార్యములు గల్గును. వృద్ధాప్య లక్షణములు, కఫదోషములు నశించిపోవును. దేహమందు ఆరోగ్యము స్థిరముగా నుండును.

కపాలాసనము: దీనిని శీర్షాసనమని కూడ అందురు. అరికాలిలోని నెత్తురు తలలోనికి, తలనుండి తిరిగి పాదములకు వచ్చుటచే రక్తము శుద్ధమగును.

కచ్ఛపాసనము: దీనివలన మానసిక చాంచల్యము తొలగును.

కర్ణపీడనాసనము: కర్ణదోషములు, చీముకారుట, పోటు మొదలగునవి తొలగును. గవదబిళ్లలు టాన్సిల్సు కిది రామబాణము వంటిది. మెదడునకు శాంతి గలుగును.

కాకీముద్ర (కాకచంచువు): దీనినెల్లపుడు జేయుచుండినచో సమస్త రోగములు తొలగిపోవును. ఆరోగ్యము గల్గి కాకివలె చిరకాలము జీవించును.

కామాసనము: అండవాతములు తొలగును. పాదములకు చేతులకు మంచి బలము చేకూరును.

కార్ముకాసనము: ఉష్ణము నివృత్తియగును. అపానవాయువు పైకిలాగ బడును.

కామదహనము: భ్రూమధ్యమందు దృష్టి నిగిడించుటవలన, మనస్సున కేకాగ్రత గల్గును. శీఘ్రముగా రాజయోగ సమాధి సిద్ధించును. అపాన, సమానవాయువులు శుద్ధములగును.

కాష్ఠాసనము, కీలికర్మ: సంధులయందంటియుండు కఫదోషములు నివృత్తి యగును. కన్నులకు, మెదడునకును శాంతి లభించును.

కుంజరాసనము: దీనివలన గమనశక్తి కలుగును. శరీరము బలిష్ఠమగును.

కుండలినీ ప్రబోధము: మూలాధారమందున్న శక్తి మేల్కొనును. షట్చక్రములను భేదించును. సహస్రారమందలి శివునితో నైక్యము చెందును. ఇందువలన యోగికణిమాది శక్తులు గలుగును. సాధకుడు సర్వదా సమాధియందుండును.

కుంభీరాసనము: దీనివలన వాయుధారణము సిద్ధించును. శీర్షాసన గుణములన్నియు దీనిలో కలుగును.

కుల్యాసనము: ఇది శీర్షాసన జాతిలోనిది. కౌలిక (వామాచారము) మంత్రములను దీనిమీద సిద్ధి చేయుదురు.

కుబ్జికాసనము: ఇది జఠరాగ్నిని వృద్ధిజేయును.

కుక్కుటాసనము: దీనివలన కామేచ్ఛ తగ్గును. నాడులు శుద్ధము లగును. శరీరమునకు బలము కలుగును. దేహము తేలికగును. సోమరితనము తొలగిపోవును. పద్మాసన గుణములు దీనివలన లభించును.

కూర్మాసనము: దీనివలన ఎనుబది వాతదోషములు నివృత్తి యగును. వీర్యవృద్ధి కలుగును. శుక్లము ఊర్ధ్వగతిని చెందును. శరీరము బలము కలదగును. వెన్నెముక దృఢపడును.

కేవలకుంభకము: దీనివలన సంకల్పము సిద్ధించును. ఆయుస్సు వృద్ధి చెందును. శ్వాసజయము గలుగును. సమాధి సహజముగా లభించును. రోగము లన్నియు నశించును.

కోకిలాసనము: దీనివల్ల హఠాత్తుగా వాయుసంచార మాగిపోవును. కుంభకము సిద్ధించును.

కోణాసనము: ఉదరము శుద్ధమగును.

క్రౌంచాసనము, క్రౌంచనిషదనము: దీనివలన కామజయము గల్గును. మనస్సు స్థిరముగా నుండును.

కౌండిన్యాసనము: ఇది మయూరాసన జాతిలోనిది. కుండలినీశక్తి విజృంభించును. శరీరము తేలికగా నుండును.

ఖ

ఖంజనాసనము: దృష్టిదోషములు తొలగును. ఉదరవ్యాధులు నశించును. అపానవాయువు పైకి లాగబడును. సమానవాయువు స్వస్థితిలో నుండును. మూలబంధము సిద్ధించును. ఇది పర్వతాసన జాతిలోనిది.

ఖగాసనము: ఇది కుక్కుటాసన జాతిలోనిది. కుక్కుటాసన గుణము లన్నియు లభించును. తలలో పుష్కలమగు రక్తప్రవాహ ముండుటచే జ్ఞానేంద్రియములన్నియు శుద్ధములగును.

ఖడ్గాసనము: దేహము దృఢమగును. శరీరము తేలికగానుండును.

ఖేచరిముద్ర: దీనిని లంబికాయోగమని కూడ వ్యవహరింతురు. పంచ భూతధారణల కిది ముఖ్యమైనది. ఇది సిద్ధించిన పిమ్మట పంచ భూతముల వల్లగాని, మృత్యువువల్లగాని బాధయుండదు. ఆకలి దప్పులు, సోమరితనము ఇవి సాధకుని దరిజేరజాలవు. సర్పములు కరచినను సాధకుడు మరణించడు. ఇది శివునకు మిక్కిలి ప్రియ

మైనది. విషప్రయోగాదులు బాధించజాలవు. ఆకాశగమనము మొదలగు సిద్ధులు కలుగును. సాధకుడు చిరకాలము జీవించును. భూమిలో పాతిపెట్టినను చావదు. చిరకాలము వరకు దేహము చెడకుండ నుండును. భూసమాధిసిద్ధికి ముఖ్యమైన సాధనమైయున్నది.

ఖేచర్యాసనము: ఇది ఊర్ధ్వ సర్వాంగమైయున్నది. సర్వాంగాసన గుణము లన్నియు దీనివలన లభించును. మనస్సునకు శాంతికలుగును. శరీరము వృద్ధిజెందును.

గ

గండభేరుండము: ఉదాన వాయువు దీనివలన సిద్ధించును. రోగము లన్నియు తొలగును. దీనివలన దూరదృష్టి గలుగును. వెన్నెముక మృదువుగా నుండును. శరీరమంతటను వ్యాపించియుండు వ్యానమను వాయువు స్వాధీనమగును. రోగము (వ్యాధి) సాధకుని దరిజేరజాలదు.

గ్రంథిభేదనాసనము: నాడీగ్రంథులు భేదించబడును. కుండలినీ శక్తి సంచారమునకు మార్గము సులభముగాను, శుద్ధముగాను నగును. శరీరమందలి సూక్ష్మవాయువులు స్వాధీనమగును. ఆకాశగమనాది సిద్ధులు గలుగును.

గజకరిణీ: ఈ క్రియ చేయువారలు పాయసము, పులగము, పాలు, అన్నము తీసికొనుట మంచిది. అజీర్ణము, ఎండలో తిరుగుటవల్ల కల్గిన పైత్యవృద్ధి, పిత్తప్రకోపమువల్ల కలుగు వ్యాధులు, పురాతన (దీర్ఘ) కఫవ్యాధి, క్రిములు, రక్తవికారములు, ఆమవాతము, విషవికారములు, చర్మవ్యాధులు — వీటిని పోగొట్టుటలో వీ క్రియ మిక్కిలి సమర్థమైనది. తీక్ష్ణకఫ ప్రకోపము, వమనవ్యాధి, హృదయ దౌర్బల్యము, ఆంత్రదుర్బలత, క్షతయుక్త సంగ్రహణి, ఉరఃక్షతాది రోగములందు వీ క్రియను చేయగూడదు. ఇదే

విధముగా నవసరము లేనప్పటికిని దీనిని చేయగూడదు. శర దృతువులో సహజముగా పిత్తవృద్ధి కలుగుచుండునుగాన నిట్టి సమయములో నావశ్యకతానుసారముగా నీ క్రియ చేయవచ్చును. దీనిని చేయుటకు వీలులేని సమయమందు నగ్నిసారమును చేయవలెను.

గజశుండాసనము: దీనిని శుండాసనమని కూడ నందురు. ఏనుగు తొండము చూడుడు.

గదాసనము: దీనివలన కామశుద్ధి కలుగును. నరములన్నియు సాగును. శరీరమునకు బలము, దృఢత కలుగును. ఆలస్యము నివృత్తి యగును. ఇంద్రియములకు శాంతి కలుగును.

గర్భాసనము: ఇది కుక్కుటాసన జాతిలోనిది. దాని ఫలము లన్నియు లభించును. ప్రేగుల దోషములు తొలగిపోవును. మలబద్ధకము పూర్తిగా తొలగును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. కష్ట సహనశక్తి గలుగును.

గరుడాసనము: దీనివల్ల పాదములందలి నాడులు, చేతుల నాడులు బాగుగా సాగును. వృషణవృద్ధి పూర్తిగా తొలగును. ఈ వ్యాధియందు నిత్యము జలవస్తి గాని జలధౌతి (గజకరిణి) గాని చేయవలెను. మోకాళ్ల నొప్పులు, కాళ్ల నొప్పులు తొలగును. నడచి వచ్చిన పిమ్మట దీనిని చేసినచో గమనశ్రమ తొలగును. గర్భిణీస్త్రీలు దీని నాచరించగూడదు.

గాలవాసనము: ఇది మయూరాసనజాతిలోనిది. దేహము తేలికగును. మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గును. స్వాధిష్ఠానచక్రము శుద్ధమగును. ముఖకాంతి వృద్ధిచెందును.

గుప్తాసనము, గుప్తాంగాసనము: ప్రచ్ఛన్నరోగములు నశింపును.

గోపుచ్ఛాసనము: పాపము నశించును. మనస్సునకు స్థైర్యమును, చిత్తమునకు శాంతియును లభించును.

గోముఖాసనము: ముఖరోగములు తగ్గును. చేతులకు రొమ్మునకు మంచి ఫలము లభించును. దీనివలన మూలబంధము సిద్ధించును. భగందర వ్యాధి నివృత్తించును. ధౌతి నౌళి క్రియా సిద్ధులు కలుగును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని చెందును. ప్రాణవాయువు అధోగతిని చెందును. చిత్తమునకు శాంతి లభించును.

గోరక్షాసనము: ఇది సాధకులకు సిద్ధిదాయకము. ఇది సమస్త రోగములను నాశనము చేయును.

ఘ

ఘటావస్థ: ప్రాణాపానములు, నాద బిందువులు, జీవాత్మ పరమాత్మలు కలియుటవలన దీని కీ పేరు గల్గినది. కంఠమునందుండు విష్ణుగ్రంథి భేదించబడుటవలన కంఠావకాశమునందు అనేక నాదములును, భేరీశబ్దమును వినబడును. మూడుగడియలవరకు కుంభకము స్థిరముగా నున్నచో నీ స్థితి ప్రాప్తించును. సాధకుడు మంచి యారోగ్యము గలిగియుండును. సర్వాంగములు సుందరముగా నుండును. హృదయమందుత్సాహము, బలము, ఔదార్యము గలిగియుండును.

చ

చంద్రాసనము (అర్ధచంద్రకము): దీనివలన వాయుధారణము సిద్ధించును. వ్యానము, ధనంజయము అను వాయువులు స్వాధీనమగును. వాతరోగములు నశించును.

చక్రికర్మ: దీనివలన ప్రేగులయందు నిలిచియుండు దుర్మలములు వెలియగును. మూలచక్రము విస్తారమగును. శూల, గుల్మము మొదలగు రోగములు నాశమగును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును.

చక్రాసనము: దీనిని వర్తులాసనమనియు, ఊర్ధ్వధనుషాసనమనియు నందురు. కుండలిని కుంఠితమగును. వెన్నెముకకు పొట్టకు మంచి లాభముగల్గును.

చక్రికాసనము: ఇది వృశ్చికాసన జాతిలోనిది. చేతులకు, భుజములకును బలము చేకూరును. పొట్ట, ప్రేగులును శుద్ధములగును. శరీరము తేలికగాను, చైతన్యవంతమునగును. వాతము స్వాధీనమందుం డును.

చతుష్కోణాసనము (వామ దక్షిణములు): పాదములయందలి స్నాయువులు శుద్ధమగును. చేతులలోని, మెడలోని స్నాయువులు సాగుట వలన అవి నిర్మలము లగును. బుద్ధి వృద్ధి చెందును.

చతుష్పదాసనము: వెన్నెముకకు చైతన్యము, బలము ప్రాప్తించును. పశువు వలె దృఢమగు శరీరము గలిగియుండును. దీనికి పాశవాసనమని కూడ పేరు.

జ

జపము: మనస్సు నిర్మలమగును. దేహమున కారోగ్యము ప్రాప్తించును. దేవతానుగ్రహమునకు పాత్రుడగును. దివ్యమగు శక్తులు లభించును. రోగములు శాంతించును.

జలధౌతి: ఇది గజకరిణి అయియున్నది. శ్లేష్మదోషములు తొలగును.

జాత్యాసనము: ఇది కర్కాటకగతికి (ఎండ్రకాయ నడక) చెందినది. పూర్వజన్మస్మరణము గల్గును.

జానుశిరము (జాన్వాసనము): ప్రారంభములో కొంచెము నీరు త్రాగి చేసినచో మలబద్ధకము తొలగును. నడుము, పొట్ట లోని నాడులు శుద్ధమగును. కటివాతము తొలగును. తలబరువు కన్నులు మండుట, తలనొప్పి, బొడ్డు దగ్గరమంట, మూత్ర రోగములు, మూత్రస్థానమందు మంట, దురద, ఆమజ్వరము, అరుచి, ప్రేగులదోషములు తొలగును. గర్భిణీ స్త్రీలు దీని నాచరించగూడదు.

జాలంధర బంధము: దీనికి ముందుగా కంఠబంధము చేయవలెను. ఇది యోగులకు కుంభకమును సిద్ధింపజేయును. విశుద్ధచక్రము శుద్ధమగును. టాన్సిల్సు, గవదబిళ్లలు తగ్గును. స్వరపేటిక, థైరాయిడు గ్రంథియును బాగుపడును. కంఠరోగములు పూర్తిగా తగ్గిపోవుటచే కంఠమందు మధురనాదము బయలుదేరును.

జిహ్వామూలధౌతి, జిహ్వాశోధనము: ఇందువలన లంబిక దీర్ఘ మగును. దీర్ఘ లంబిక రోగములను నశింపజేయును. కఫదోషములు తొలగును. ఇది ఖేచరీసిద్ధి కుపకరించును.

జ్యేష్ఠికాసనము: ఊపిరితిత్తులు విశాలమగును. గుండెకు బలము గలుగును. ఉదాన వాయువు స్వాధీనమగును. కంఠగతరోగములు తొలగును.

జ్యోతిర్ధ్యానము: దీనిని తేజోధ్యానమని కూడ నందురు. ఈ ధ్యానము వలన ఆత్మదర్శనము గలుగును. మూలాధారమందలి కుండలినీ శక్తి మేల్కొనును. ఇందువలన సమస్త పాపములు తొలగును.

ట

టిట్టిభాసనము: అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని పొందును. కంఠము నకు బలము గలుగును. వెన్నెముకకు బలము గలుగును. శ్వాసకోశములు బలిష్ఠములగును.

డ

డోలీ లేక డోలాసనము: ఇది మేరుదండాసనము జాతిలోనిది. వెన్నెముక దృఢమగును. ఉదరము తగ్గును. మలబద్ధకము తొలగిపోవును.

త

తటాకీముద్ర: జరామరణములు తొలగుటకిది ముఖ్యమైనది. శీర్షాసనము చేసిన పిమ్మట శవాసనము మీద దీనిని చేసినచో రక్తము సమస్థితికి వచ్చును. వాయుధారణల కిది ముఖ్యమగు సాధనమై యున్నది. నడచివచ్చిన పిమ్మట దీని నాచరించినచో విశ్రాంతి కలుగును. యోగసాధనము పూర్తికాగానే విశ్రాంతి కొరకు దీనిని చేయవలెను. భోజనము చేసిన తర్వాత అర్ధగంటకు చేసినచో భుక్తాయాసము తొలగును. ఉదరమందలి రోగములన్నియు తొలగును.

తర్క్యాసనము: (పూర్వము, వామము) సకల్ప సమాధికి సాధనమై యున్నది.

త్రాటకము: దీనివలన కంటిరోగములు తొలగును. శాంభవీ, ఖేచరీ ముద్రలు సిద్ధించుటకు ప్రారంభములో దీనిని తప్పక యాచరించవలెను. దృష్టి నిలిచినచో దివ్యమగు శక్తులు గలుగును. ఇతరుల మనస్సులోని భావములు గోచరించుచుండును.

తాడాసనము: నిద్రనుండి లేవగానే చేసినచో నిద్ర మత్తు తొలగును. దేహమునకు చైతన్యము కలుగును. మలబద్ధకము తొలగును. స్త్రీలు, పురుషులు, వృద్ధులు, బాలురు అందరును చేయవచ్చును. పొట్టమీద మంచిపనిచేయును.

త్రికాసనము: దీనిని పలువిధములుగా చేయవచ్చును. నడుము, పిరుదులు, డొక్కలు — వీటిమీద దీని ప్రభావము కన్పించును.

త్రికోణము: ఇది పలువిధములుగా చేయబడును. పొట్టలోని నరములన్నియు సాగును. కాళ్లు, చేతులు — వీటికి మంచి బలము కలుగును. మలబద్ధకము తొలగును. వెన్నెముక సాగును.

త్రిష్టంభాసనము: మోకాళ్లకు బలము చేకూరును. సమాన వాయువు శుద్ధమగును.

త్రివిక్రమము: వెన్నెముకకు, మెడకు, పాదమునకు బలము కలుగును. అపానము స్వాధీనమగును.

తోలాంగులాపనము: అపానవాయువు అధోగామియగుటచే మలబద్ధకము తొలగును. కొంచెము నీరు త్రాగిచేసినచో ప్రేగులు శుద్ధమగును. దీనిని 15 నిముషములవరకు స్థిరముగా నుంచినచో మంచిలాభము గలుగును.

ద

దండధౌతి: ఈ ధౌతివలన హృద్రోగము తొలగును. శ్లేష్మము, పిత్తము, క్లేదము (తెమడ) పూర్తిగా బయటకు వచ్చును. కన్నులకు సుఖము గలుగును.

దంతమలధౌతి: దంతముల మురికి తొలగును. వాయుధారణయందు దంతములకు మిక్కిలి ప్రాముఖ్యమున్నది. దంతములు శుభ్రముగా లేని[illegible]రియా, అజీర్తి మొదలగు వ్యాధులు గల్గును.

దక్షిణాపనము (పనము): దైవచింతన కుపయోగించును. అపానము స్వాధీనమ[illegible]ను.

దివ్యాపనము: బొడ్డు ప్రాంతమంతయు శుద్ధమగును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. శ్వాసజయము గలుగును.

దూర్వాపాపనము: శరీరమునకు చురుకుదనము గలుగును. గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు బలము గలుగును.

దృఢాసనము: దుస్స్వప్నములు నివృత్తి యగును. ఇంద్రియము స్ఖలనము కాదు. వాయువు క్రమముగా సంచరించును. రోగములు త్పన్నముకావు. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. ఈ యాసనము నేసమయమందైన నాచరింపవచ్చును. ధ్యానాభ్యాసి మాత్రము రాత్రియం దీ యాసనమునుండి అభ్యసింపవలయును. దీని భేదము దక్షిణాపనము.

ధ

ధమరాసనము (వివర్తము, ఆక్షర్ణము) ఊర్ధ్వము: మనస్సునకు, దృష్టికి నేకాగ్రత ప్రాప్తించును. పాదములకు చేతులకు మంచి బలము గల్గును. మలబద్ధకము తొలగును. విభాజనిక అను నాడి శుద్ధమగును. శరీరమునకు బలము, శక్తి గలుగును. వీర త్వము వృద్ధిచెందును. త్రాటకము సిద్ధించును. సోమరితనము తొలగిపోవును.

ధారణము: ఇది మూర్తిధారణము, వాయుధారణమని రెండు విధములుగా నున్నవి. దేవతామూర్తి ధారణము వలన మనస్సు నిర్మలమగును. వాయుధారణమున పంచభూత సిద్ధి కలుగును.

ధ్యానయోగము: దీనివలన దేవత్వము ప్రాప్తించును. పలువిధములగు రోగములు తొలగును. చిత్తమునకు శాంతి కలుగును. మనస్సు స్థిరమగును.

ధ్యానయోగ సమాధి: మనస్సు పరమాత్మయందు లగ్నమగును. మనస్సున కానందము లభించును.

ధౌతి: ఇది పలువిధములుగానున్నది. ఈ భేదములన్నియు శరీరమందలి మురికిని, శ్లేష్మమును పోగొట్టి, నిర్మలముగానుంచును.

న

నాగాసనము: (సర్పాసనము చూడవచ్చును).

నాడీశుద్ధి: ఇది షట్కర్మలవల్లను, సమవృత్తి ప్రాణాయామము వల్లను లభిం చును. ఇందువల్ల శరీరము దోషరహిత మగును. కుంభకము సిద్ధించును.

నాదయోగ సమాధి: ఈ సమాధియం దమృతపానము లభించును. సాధ కుడు చిరకాలము జీవించును. ప్రపంచభానము తొలగును. మనస్సు సరూపనాశ మగును.

నాదానుసంధానము: ఇది మనస్సును లయింపజేయుటకు ముఖ్య సాధనమై యున్నది. దీని సిద్ధావస్థయే పైనపేర్కొన్న సమాధియైయున్నది. మనస్సునకు తన్మయత్వము గలుగును.

నాడీశోధనము: శరీరము తేలికగును. శరీరమంతటను వ్యాపించిన వ్యాన వాయువు స్వాధీనమగుటవలన వాతరోగము లుత్పన్నము కాజాలవు. వెన్నెముకకు మృదుత్వము ప్రాప్తించును. మలబద్ధకము తొలగును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును.

నిరాలంబము: ఇది చేతుల సహాయములేని సర్వాంగమైయున్నది. సర్వాంగాసనగుణము లన్నియు దీనికిని ప్రాప్తించును.

నిష్పత్తి: ఇది కుంభకసిద్ధికి చివర దశయై యున్నది. జాముపరకు కుంభకము స్థిరముగా నున్నచో నిది కలుగును. ఈ సమయమందలి ఆజ్ఞాచక్రమందు రుద్రగ్రంథి భేదించబడును. వీణా వేణు నాదములు వినబడును. సాధకుడు యోగీశ్వరు డగును. సంపూర్ణ శక్తిసామర్థ్యములు సాధకునకు గలుగును.

నేతి (జలనేతి - సూత్రనేతి): దీనివలన జ్ఞానేంద్రియ వ్యాధులు పూర్తిగా తొలగును. తలయందలి శ్లేష్మము హరించును. దృష్టి నిర్మలముగా నుండును. చెవులలో పోటు, చీముకారుట - పార్శ్వపునొప్పి, మూర్ఛలు మొదలగు వ్యాధులు తగ్గును. మస్తకము నిర్మలముగా నుండును. కంఠమునకు పైభాగమందలి రోగములన్నియు తగ్గును.

నౌళి: ఇది షట్కర్మలు సిద్ధించుటకు ముఖ్యమైనది. చన్నీళ్లలో, గోరు వెచ్చని నీళ్లలోగాని ఉప్పుకలిపి త్రాగి, దీని నాచరించినచో మలశుద్ధియగును. ఉదరవ్యాధులు తొలగును. ప్రాణపంచకము స్వాధీనమగును. యోగక్రియలలో నిది యుత్తమమైనది.

ప

పంచధారిణీ: దీనివలన పంచభూత సిద్ధి కలుగును. అయిదు ఘడియలు కుంభకస్థిరత్వము కావలెను. ఇది సిద్ధించిన మృత్యువును జయించును.

ప్రత్యాహారము: మనస్సును, ఇంద్రియములను విషయములనుంచి మరలించుట - దీనివలన మనస్సునకు స్థిరత్వ మేర్పడును. వాయు ప్రత్యాహారమువలన రోగములన్నియు నశించును.

ప్రక్షాళనము: శక్తినాడిని కడుగుటవలన ప్రేగులయందలి మలములు తొలగును.

పర్వతాసనము: కటిదోషములు తొలగును. స్వాధిష్ఠానము శుద్ధ మగును. మోకాళ్లకు బలము చేకూరును. ఉదానవాయువు వృద్ధి యగును.

పద్మాసనము (అర్ధపూర్ణ, వామదక్షిణ ఊర్ధ్వ ఉత్థితములు): గృహస్థులకు, జపమునకు ధ్యానమున కిది యుత్తమమైనది. నాడీమండలము శుద్ధమగును. అంగారక్షార వాయువు హరించును. మూలాధార స్వాధిష్ఠాన చక్రములు శుద్ధమగును. వీర్యము శుద్ధమగును. హృదయ దౌర్బల్యము, గుండెజబ్బులు తగ్గును.

పర్యంకాసనము: శరీరమునకు విశ్రాంతి, బలము గలుగును.

పవనధౌతి: దీనివలన జరామరణములు తొలగును. కంఠమునకు, గుండెకు, ఆమాశయమునకు బలము చేకూరును. ఆమదోషము తొలగును.

పవనముక్తాసనము: ఇష్టానుసారముగా శ్వాసములను సంచరించునట్లు స్వాధీనము చేసికొనుట కనుకూలమైనది - గ్లాసెడు నీరు త్రాగి చేసినచో మలబద్ధకము తొలగును. కాళ్ల బలహీనత, కాళ్లు చచ్చుపడుట, నరముల దౌర్బల్యము తొలగును.

పవనాసనము: నాడీకందము శుద్ధమగును. అపానము పైకి లాగబడును.

పశ్చిమతానము: దీనివలన స్నాయువులు, నాడులును బాగుగా సాగును. పాదములు, వీపు, నడుము వీటినాడులు బాగుగా సాగును. యకృత్తు, ప్లీహము దోషరహితము లగును. జఠరాగ్ని వృద్ధి చెందును. పొట్టయందలి క్రొవ్వు కరుగును. అజీర్ణవ్యాధి పూర్తిగా తొలగును. ఉదరమందలి వాయువు క్రిందకు వెళ్లుటచే మల బద్ధకము తొలగును. మలబద్ధకమున్నవారు దీనిని మంచినీళ్లు త్రాగి చేయవలెను. సుషుమ్నానాడి శుద్ధమగును. మజ్జాతంతు వుల దోషములు పూర్తిగా తొలగును. బాగుగా పెరిగిన పొట్ట తగ్గును. ఉదరవృద్ధి ఉన్నవారు దీనికి ముందుగా నగ్నిసారము చేయవలెను. స్త్రీల కీ యాసనము సులభసాధ్యమగును. గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని చేయగూడదు. దీనికి ముందు కొందరు అర్ధకాసనమును గాని జానుశిరాసనముగాని చేయుదురు.

ప్రాణాసనము (ప్రాణాయామాసనము): ఈ యాసనమువల్ల ప్రాణవాయువు అధోభాగమున కాకర్షించబడును. ఇది సకలసిద్ధుల నొసంగును. మనస్సు, నాడులు, రక్తము పరిశుద్ధమగును.

ప్రాణాయామము: రోగశాంతికై పలువిధములగు ప్రాణాయామములు చెప్పబ డినవి. వాటివలన సప్తధాతువికారములు తొలగును. కుంభకము, కేవలకుంభకము సిద్ధించును. ప్రాణాయామ పరిపాకావస్థయే సమాధియై యున్నది.

ప్రార్థనాసనము: దైవప్రార్థనల కుపకరించును. మనస్సున కేకాగ్రత కలుగును.

పార్థివధారణాముద్ర: ఈ ముద్ర సిద్ధించినచో మృత్యుంజయుడగును. ప్రతి చోట భూమి తనలోనికి దారినిచ్చుచుండును. భూమిమీద ఇల్లు, మేడలు కూడ దారి నిచ్చుచుండును.

పాదాసనము: దీనివలన కటివాతములు తొలగును. ఉదరశుద్ధి యగును.

పాదహస్తాసనము: బలము వృద్ధి చెందును. పాదములకు, వెన్నెముకకు శక్తి గలుగును. ఇది నిల్చుకొనిఉండి చేయు పశ్చిమతానమై యున్నది. దాని గుణములన్నియు దీనివలన లభించును.

పాదాదిరాసనము: వజ్రాసన గుణములన్నియు దీనికిని గలవు.

పాశవాసనము: (చతుష్పదాసనము చూడుడు.)

పార్శ్వాసనము: వెన్నెముకకును, పాదములకును బలము చేకూరును.

పార్శ్వపాదాసనము: వక్షఃస్థలము విశాలమగును. గుండెకు శక్తి గల్గును.

పాశినీముద్ర: దీనివలన బలము, పుష్టిగలుగును. శ్వాసకోశములు బలిష్ఠము లగును. యోగసాధకుడు దీనిని తప్పక సాధించవలయును.

పూర్వాసనము: ప్రాచీనస్మృతి కలుగును.

పోధ్యాసనము: రక్తపిత్తము తొలగును.

ప్రౌఢాసనము: ఇది సమర్థతను వృద్ధిచేయును. సిద్ధులు దీనిమీద కూర్చుందురు.

ఫణీంద్రాసనము: ఇది వృక్షాసనజాతిలోనిది. గరుడాసనము ఫలము, వృక్షాసనగుణములు దీనివలన ప్రాప్తించును. శరీరమునకు శక్తి సామర్థ్యములు గలుగును.

బ

బకాసనము: జలాఘాతము సహించగల్గును. చేతులకు, గుండెకు మంచి శక్తి లభించును.

బద్ధాసనము: కాలిగుత్తులకును, నడుమునకు బలము గల్గును.

బ్రాహ్మణాసనము: దీనివలన బ్రహ్మజ్ఞానము వృద్ధిచెందును.

బ్రహ్మజ్వరాంకుశము: రోగములన్నియు నశించును.

బ్రాహ్మీ ఆసనము: శ్వాసమార్పుట కుపయోగించును.

బహిష్కృతధౌతి: ఇది శీతలీకుంభకమే అయియున్నది. గంటన్నరసేపు కుంభకము చేయగల్గినచో నిది సిద్ధించును. యోగసిద్ధులు రోజున కొకసారి మాత్రము చేయుదురు.

భ

భక్తియోగము: భక్తియోగసమాధి - దీనివలన చిత్తము ద్రవించును. శరీర మందు గగుర్పాటు గలుగును. కన్నుల వెంబడి ఆనందాశ్రువులు రాజొచ్చును. ప్రపంచభానము తొలగును. తాపత్రయము తొలగును. మానవుడు తరించుట కిది సులభసాధనమైనది.

భద్రాసనము: దీనివలన సమస్తవ్యాధులు తొలగును. అపానవాయువు స్వాధీనమగును. పాదములు సాగును. కాలి గుత్తులు బలిష్ఠము లగును. అన్నిపనులయందు మనస్సు లగ్నమగును.

భల్లూకాసనము: కటివాతము తొలగును. పాదములకు బలము గల్గును. సమానవాయువు స్వాధీనమగును. ఉదరవ్యాధులు తొలగును. కుంభకసిద్ధి గలుగును.

భస్త్రిక, భస్త్రికాసనము: జ్వరములన్నియు నశించును. విషజ్వరము తగ్గును. జీర్ణశక్తి వృద్ధిచెందును. రక్తము పరిశుద్ధమగును. సుషుమ్నానాడి శుద్ధమగును. వాతపిత్త శ్లేష్మములు హరించును. కుండలినీ శక్తి మేల్కొనుట కిది ముఖ్యసాధనమైయున్నది. ఊపిరి తిత్తులను వృద్ధిచేయును. క్షయక్రిములను పారద్రోలి, ఊపిరి తిత్తులకుబలమును సహజశక్తి నిచ్చును.

భ్రామరి: దీని నభ్యసించునపుడు పలువిధములగు నాదములు వినబడు చుండును. మనస్సు వాటియందు లగ్నమై ప్రపంచమును మరచిపోవును. మనస్సును జయించుట కిది ముఖ్యసాధనము.

భారద్వాజాసనము: దీనిని వేదపురాణాసనమని కూడ నందురు. మనస్సున కేకాగ్రత కుదురును. ప్రశాంతముగా వేదశాస్త్రములను పఠించ వచ్చును.

భుజంగాసనము: వీర్యదోషములు, స్వప్నదోషములును తొలగును. స్త్రీల గర్భాశయ దోషములు హరించును. వెన్నెముక దృఢమగును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. మలబద్ధకము తొలగును. దీనిని సర్పాసనము, నాగాసనమని కూడ పిలుతురు.

భుజంగినీముద్ర, భుజగీకరణము: ఇది జరామృత్యువులను పోగొట్టును. ఆహారము లేకున్నను, సర్పమువలె చిరకాలము దృఢముగా జీవించును. సర్పములు వాయుభక్షణముచేయు స్థితియైనది గాన దీని కీపేరు గల్గినది.

భుజపీడనాసనము: ఇది బకాసన జాతిలోనిది. దేహమునకు పుష్టిగలుగును.

భూధరాసనము (కపేరుకావికాసము): ఇందువల్ల వెన్నెముక సాగును. పెరిగిన పొట్ట పలుచబడును. మెడనరములు సాగును.

భేకాసనము, మహాభేకాసనము: పాదములకు మృదుత్వము గల్గును. అపానము స్వాధీనమగును. శ్వాసకోశములకు బలము గలుగును. దీనిని ఖేచర్యాసనమని కూడ నందురు.

భైరవాసనము: కుండలినీ వ్యాకుల మగును. చక్రములు వికసించును. ప్లీహవృద్ధి హృద్రోగము ఆధ్మానము (కడుపు ఉబ్బరించుట) యకృద్వృద్ధి తగ్గును.

మ

మండూకాసనము: (ఉత్తానము) మంత్రయోగము శరీరము సూక్ష్మము (తేలిక) అగును. నీటిమీద తేలికగా నీదగల్గును. దీనివలన పాపములు, రోగములు నశించును. మనస్సు శుద్ధమగును. దివ్యమగు శక్తిగలుగును.

మకరాసనము: నిద్రమత్తు తొలగును. శక్తి వృద్ధి చెందును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును.

మర్కటాసనము: ఉదరవ్యాధులు తొలగును. సమానవాయువు శుద్ధ మగును. నాభీగత నాడులు సరిగా నుండును.

మణిపూరకము: దీనిని ధ్యానించుటవలన శారీరకమానసిక వ్యధలు తొలగి పోవును. మనోవికారములను స్వాధీనమం దుంచుకొనగల్గును. జీవితము నూతన శక్తి సంపన్నమగును.

మనోన్మని: మనస్సున విషయవాంఛలు తొలగును. ప్రపంచభానము నశించును. ఇష్టదేవతయందు లయముచెందును. రాజయోగ మునకిది ముఖ్యసాధనము.

మయూరాసనము: ఇది హంసాసన జాతిలోనిది. జఠరాగ్ని పెరుగును. మలబద్ధకము తొలగును. జలవస్తిగాని ఎనిమాగాని చేసిన పిమ్మట దీని నభ్యసించినచో పొట్టలోని నీరు మూత్రముగా వెడలును. గుల్మములను, ప్లీహవృద్ధిని, ఉదరవ్యాధులను పోగొట్టుటలో దీనికి గొప్ప శక్తి గలదు. దూర శ్రవణశక్తి హెచ్చును. వాతపిత్త దోషములు శమించును. అతి భోజనము కదన్నము (చెడు అన్నము) చేసినను భస్మము చేసివేయును. దీనినెక్కువ సేవు చేసిన మంచి ఫలితము గలుగును.

మత్స్యాసనము: సర్వాంగము పిమ్మట దీనిని చేయవలెను. చిత్తమునకు స్థైర్య మేర్పడును. అపానవాయువు క్రిందకు ప్రవహించును గాన మలావరోధము తొలగును. కొంచెము నీరు త్రాగి చేసినచో ప్రేగులు శుద్ధ మగును. ఉదరవ్యాధులు నశించును.

మత్స్యేంద్రము (పాదము, అర్ధము సంపూర్ణము): వీర్యవృద్ధి కలుగును. ఈ ఒక్క యాసనము నభ్యసించినందువల్లనే పొట్ట, వీపు, పాదములు, మెడ, చేతులు, నడుము, పొత్తికడుపు, రొమ్ము—

ఈ స్థానములందలి నాడులన్నియు సాగును. ఆ ప్రదేశములందలి రోగములు నశించును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. కడుపునొప్పి, ఆమవాతము, పరిణామశూల, ప్రేగుల వ్యాధులు పూర్తిగా నశించును. ఆరోగ్యకాముకులు దీనిని తప్పక అభ్యసించవలెను.

మహాబంధము: మహాముద్ర సిద్ధించుటకిది ముఖ్యమగు సాధనమై యున్నది. దీనివలన మూలాధారమందలి అపానవాయువు కేదారమునకు (భ్రూమధ్యము) చేరును. యోగసిద్ధి కలుగును.

మహాముద్ర: ఇది జానుశిరాసన జాతికి చెందినది. రస విష పథ్యాపథ్యములు జీర్ణమగును. క్షయ, కుష్ఠు, గుల్మము, ఉదావర్తము మొదలగునవి నశించును. మరణబాధలు తొలగును.

మహావేధ: దీనివలన షట్చక్రములు భేదించబడును. యోగసిద్ధి కలుగును. దీని సహాయముననే మహాముద్ర సిద్ధించును.

మాండూకీముద్ర: వృద్ధాప్యలక్షణములు, వెంట్రుకలు నెరయుట, శరీరము ముడతలు పడుట మొదలగునవి తొలగి, నిత్యనూతన యౌవనము ప్రాప్తించును. నిత్యము మండూకముద్ర నభ్యసించువారి వెంట్రుకలు నెరయజాలవు.

మాతంగీముద్ర: సాధకుడు ఏ ప్రదేశమందున్నను స్థిరముగా నుండును. మానసికముగా సుఖమును పొందుచుండును. ఇది రోగముల న్నింటిని పారద్రోలును.

మారీచాపనము: దీనివల్ల సీతిసారము, గ్రహణి, మలావరోధము, రక్త దోషములు, రక్తపిత్తము, క్రిములు, శ్వాసకాసవాతరోగములు, మేదోవృద్ధి, ఆంత్రవృద్ధి, సప్తధాతుదోషములు తొలగి ఆరోగ్యము ప్రాప్తించును. సుఖరోగములు పూర్తిగా తొలగును. కల్మషనివారణ కొరకు ఉపయోగించును.

మితాహారము: పథ్యమును, మెత్తగను, బలిష్ఠమునగు మితాహారము లేకుండ యోగాభ్యాసము చేసినచో పలువిధములగు రోగము లుత్పన్న మగును. మితాహారము వలన కుంభకము సిద్ధించును. పొట్టను రెండువంతులు అన్నముతోను, ఒకవంతు నీటితోను పూరించ వలెను. గాలి సంచరించుటకొక భాగము మిగుల్పవలెను. ఈ పరిస్థితిని మితాహార మందురు. అపథ్యము జరిగినపుడు మహాముద్రను జేయువలెను.

ముండాసనము: దీనివలన గ్రంథిభేదనమగును. యోగసిద్ధి కలిగి పరమాత్మ యందు లీనమగును.

ముద్గరాసనము: ఇది వ్యాయామసాధనమై యున్నది. ముద్గరము (లోడీ) వలె శరీరము దృఢమగును.

మృతాసనము: శవాసనము రెండును ఒకటియే అయియున్నవి. అభ్యాస మునకు చివర విశ్రాంతికొరకు దీని నభ్యసించవలెను.

ముక్తాసనము: కొందరు భోజనము దీనితోనే చేయుట యాచారమందురు. అపానము సిద్ధించును. మంత్రసిద్ధి కీ యాసనము ప్రసిద్ధమైనది.

మృత్యుభంజకాసనము: వాయువు శాంతించును. వాతరోగములు తొలగును.

ముద్రాఫలకథనము: ముద్రలన్నియును వ్యాధులన్నిటిని పోగొట్టును. జఠ రాగ్ని వృద్ధిచెందును. భూతసిద్ధి కలుగును. జరామరణములు తొలగును. కాస, శ్వాస, ప్లీహవృద్ధి, కుష్ఠు, ఇరువది విధములగు శ్లేష్మ వ్యాధులు పూర్తిగా తొలగును. ముద్రలతో సమానమగు సాధనములు లేవనే చెప్పవచ్చును.

మూలబంధము: అపానము పైకి వెళ్లును. కుంభకసిద్ధి కిది మూలభూతమై యున్నది. యోగాభ్యాసమంతయు దీని నాధారముగా చేసుకొని యున్నది. దీనివలన మొలలు, భగందరము మొదలగు వ్యాధులు నశించును. మలశుద్ధియగును.

మూలశోధనము: అపానము శుద్ధమగును. పొట్ట మెత్తనగును. ఆమాజీర్ణము తొలగును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. శరీరమునకు కాంతి, పుష్టి గలుగును.

మూర్ఛా కుంభకము: మనస్సు ప్రాపంచిక విషయములను త్యజించి, పరమాత్మయందు లగ్నమగును. దీనివలన గొప్ప యానందము లభించును.

మూలాధారము: ఈ చక్రమును ధ్యానించుటవల్ల వక్తృత్వము, సర్వవిద్యా వినోదము సర్వమానవ శ్రేష్ఠత, ప్రబంధరచనా సమర్థత, చిత్తమున కానందమును లభించును.

మేరు దండాసనము: ఇవి పలువిధములుగా నున్నవి. మొట్టమొదటనే వీటిని సాధించినచో మిగిలిన యాసనము లన్నియు సులభ సాధ్యములగును. వెన్నెముక సాగును. నాడులకు కోమలత ప్రాప్తించును.

య

యష్టికాసనము: ఇది శవాసనము వంటిది. దాని గుణము లన్నియు; మనస్సునకు, శరీరమునకును విశ్రాంతి లభించును.

యోగాసనము: చిత్తమునకు స్థైర్యము కలుగును. నిద్ర, రోగములు తొలగిపోవును. సిద్ధులు కలుగును. పాదములలోని నాడులు సాగును.

యోగనిద్రాసనము: యోగులు దీని మీద నిద్రింతురు. యోగనిద్ర వచ్చుట కిది ముఖ్యసాధనమై యున్నది. వెన్నెముక దృఢపడును. మెడనాడులు సాగును.

యోగముద్ర: మలబద్ధకము తొలగి జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. మజ్జానాడులు సాగుటచే పొట్టకరిగి, శరీరము పెరుగుట కవకాశము గలుగు

చున్నది. గర్భగతమగు విషవాయువులు బయటకు వెడలును. గర్భాశయ వ్యాధులను పోగొట్టి కుండలినీశక్తిని మేల్కొలుపును.

యోగావస్థలు: కుంభకమును వృద్ధిచేయుటకు మార్గమును సూచించును. ఇవి క్రమముగా ఆరంభము, ఘటకము, పరిచయము, నిష్పత్తి అనునవి.

యోనిముద్ర, యోన్యాసనము, బద్ధయోన్యాసనము, షణ్ముఖి: దీనివలన ఇంద్రియములును, ప్రాణవాయువును, చిత్తమును నిరోధించ బడును. నాదానుసంధానము దీని సహాయమున జరుగును.

ర

రసానంద సమాధి: అంతఃస్థమగు భ్రామరీనాదమందు మనస్సు లగ్నమగును. దీనివలన సంప్రజ్ఞాత సమాధి సిద్ధించును.

రాజయోగము, రాజయోగ సమాధి: మూర్ఛా కుంభక సహాయమున మనస్సు పరమాత్మయందు లయమగును. దీనిని రాజసమాధి యందురు. ఇదియే చరమావస్థయై యున్నది.

రుండాసనము: మనస్సునకు నిర్భయత ప్రాప్తించును.

ల

లంబిక: దీర్ఘలంబిక యని లంబికా యోగమని కూడ నందురు. దీనివలన ఖేచరీముద్ర సిద్ధించును. దీర్ఘలంబికవల్ల రోగములన్నియు నశించును.

లయయోగము, లయసిద్ధి సమాధి: మంజరీసాధనము వలన సాధకుడు భగవంతునికి ప్రేయసియై సాధనమును జేసి తాదాత్మ్యము పొందును. దీనికి గోపికలే ప్రమాణమని పై సమాధి దగ్గర వ్రాయబడినది.

లక్ష్యాసనము: దీనివలన మూలాధారమందలి కుండలినీశక్తి మేల్కొనును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. లక్ష్యమందు మనస్సు లగ్నమగును.

లోలాసనము: చేతికండరములను, ముంజేతి కండరములను వృద్ధిజేయును. స్నాయువులకు బలము గలుగును. చేతులకు బలము గలుగును. దీనివలన వాయువు యొక్క చాంచల్యము తగ్గును. చిత్తమునకు స్థైర్యమేర్పడును.

వ

వక్రాసనము: మత్స్యేంద్రము, మారీచము మొదలగు నాసనములకు ముందుగా చేయదగినది. వెన్నెముక సాగును. మజ్జాతంతువులు మృదువగును.

వజ్రాసనము: (సుప్తము) క్షుద్రవ్యాధులు తెగిపోవును. ఆయుస్సు వృద్ధి చెందును. పాదములు, తొడలు, పొట్ట — ఈ భాగములలోని నాడులు కండరములు సాగును. వెన్నెముకకు బలము మృదుత్వ మిచ్చును. సోమరి తనమును బోగొట్టును. జీర్ణశక్తిని వృద్ధిజేయును. ధ్యానయోగమున కిది చాల ముఖ్యమైనది.

వజ్రోళి, అమరోళి, సహజోళి: ఈ మూడు ముద్రలు శివునకు చాల ప్రియమైనవి. గృహస్థాశ్రమములోని భోగయుక్తులైన దంపతులు యోగసిద్ధిని బడయుటకివి చెప్పబడినవి. అపాన తత్త్వము వశ మైన పిమ్మటనే వీటి నాచరింపవలయును. వీటివలన అణిమాది సిద్ధులు గలుగును. బిందు రజోజయమే పైనపేర్కొన్న మూడింటికి ప్రయోజనమైయున్నది. వీటిని శాంకరయోగము లందురు. బిందువు సిద్ధించిన (స్వాధీనము) పిమ్మట అణిమాది సిద్ధులు గలుగును. స్త్రీపురుషులిద్దరును జితేంద్రియు లగుదురు.

వమనధౌతి: దీనిని నిత్యమభ్యసించుచున్నచో కఫపిత్తములు తొలగును.

వర్తులాసనము: వెన్నెముక దృఢమగును. అపానము స్వాధీన మగును. దీనివలన మంత్రసిద్ధి కలుగును.

వజ్రోల్యాసనము: ప్రాణవాయువు అధోముఖమగును. రక్త సంచారము తీవ్రమగును. ఇది మిగుల ఉగ్రమగు జ్వరమును నశింప జేయును. భుజించిన అన్నమును వెంటనే జీర్ణింపజేసి, జఠరాగ్నిని వృద్ధి జేయును. రక్త ప్రవాహము తీవ్రమైనప్పుడు దీనిని వదలి పెట్టవలెను.

వస్త్రధౌతి: గుల్మము, జ్వరము, ప్లీహవృద్ధి, కుష్ఠు, చర్మవ్యాధులు, కఫపిత్తములు పూర్తిగా నశించును. ఆరోగ్యము, బలము పుష్టికలుగును. వ్యాధులు తగ్గిన పిమ్మట దీనిని ప్రతిదినము చేయు టంతమంచిది కాదు.

వస్తి, (స్థలవస్తి, జలవస్తి): స్థలవస్తి జలవస్తికి సాధనమైయున్నది. వీటివల్ల మూత్రవ్యాధులు, మలబద్ధకము తొలగిపోవును. స్థల (శుష్క) వస్తివల్ల ఆమవాతము, క్రూరవాయువులు నశించును. పొట్ట మెత్తబడును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. జలవస్తివలన ప్రమేహము, ఉదావర్తము (పొట్టలో మెలిబెట్టుట), క్రూరవాయువులు పూర్తిగా తొలగును. ఆరోగ్యము వృద్ధిచెందును. శరీరసౌందర్యము పెరుగును.

వహ్నిసారము (అగ్నిసారము): దీనివలన కాయసిద్ధి గలుగును. ఉదర వ్యాధులు వెంటనే తగ్గును. అతిభోజనము, అకాలభోజనము వెంటనే జీర్ణమగును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. పొట్ట మెత్తనగును. యోగాభ్యాసమునకు ప్రారంభములో ఒక పక్షము వరకు దీని నాచరించినచో, శరీరమునకు సహజ స్థితి (కోమలత్వము) గలుగును. సాధనలోపములను, శారీరకమగు లోపములను, ఆహార దోషముల నన్నింటినిది ఒక్కటియే సరిదిద్దును.

వాతసారము: ఇది శీతలీ ప్రాణాయామమైయున్నది. కుంభకమందు నౌళి గాని, అగ్నిసారముగాని చేయవలెను. దీనివలన శరీరమందలి దుష్టమగు వేడి వెంటనే తొలగును. సప్తధాతువులు సహజస్థితిని

చెందును. రోగములన్నియు తొలగును. అపానవాయువు క్రిందకు వెళ్లుటచే, పొట్ట మెత్తనగును.

వాతాయనము: గమనశక్తి హెచ్చును. మోకాళ్ల నొప్పులు తొలగును. పాదములకు శక్తి గలుగును. సమానవాయువు సహజస్థితిలో నుండును.

వామాసనము (దక్షిణాసనము): ఈ రెండును దృఢాసనభేదములై యున్నవి. ఇవి శ్వాసమార్చుకొనుటకును, ధ్యానయోగమునకు నుపయోగించును. శరీరము బలిష్ఠమగును.

వాయుధారణ: దీనివలన సమస్తరోగములు తొలగును. వృద్ధాప్యము, మృత్యువు తొలగును. ఆకాశగమనము కలుగును. వాతవికారము లుండవు.

వారిపారము: కంఠము వరకు నీరు త్రాగి, ఆసనముగుండ వదలవలెను. దీనిని శంఖప్రక్షాళనమని కూడ నందురు. దీనివలన కఫ పిత్తములు నశించును. సమాధి కాలమందు విశేషించియుండు మలమును నివృత్తి చేసికొని చాలాకాలము వరకు సమాధియందు స్థిరముగా నుండు నిమిత్తము యోగులు శంఖప్రక్షాళమును జేయుదురు.

వ్యాఘ్రాసనము: దీనివలన కోపము తగ్గును. వెన్నెముక దృఢమగును.

విపరీతకరణీ: చేతులతో నడుముపట్టుకొనవలయును. జాము సేపు వరకు క్రమముగా సమయమును పెంచవచ్చును. ఆరోగ్యసాధనకు అర్ధ గంట పరిపోవుము. నాభిస్థానము, నాడీకందము, ప్రేగులు శుద్ధ మగును. వాతరోగములు నశించును. ఏ ఆసనము చేయుటకు వీలులేని సమయములో దీనిని చేయవలెను. హృదయ వ్యాధులున్న వారు దీనిని ప్రారంభములో కొంతకాలము చేసినచో వ్యాధులన్నియు తొలగును. మలబద్ధకము తొలగును. జిహ్వా బంధముతో కూడ జోడించినచో జ్ఞానేంద్రియములు బాగుపడును. మెదడు నిర్మలమగును.

వియోగాసనము: ప్లీహవృద్ధి తొలగును.

విలోమాసనము: దీర్ఘరోగములు తొలగును.

వివేకాసనము (స్థితము, ఉత్థితము): వివేకము వృద్ధి చెందును.

విశుద్ధము: దీనిని ధ్యానించుటవలన కావ్యరచనాశక్తి, శాంతచిత్తత, వక్తృత్వ సామర్థ్యము, త్రిలోక పదార్థ దర్శనము, సర్వభూత దయా ళుత్వము, చిరజీవిత్వము, ఆరోగ్యము మొదలగు శక్తులు గలుగును.

వృక్షాసనము (అర్థము, ముక్తహస్తము, ఏకపాదము): రక్తము పూర్తిగా ప్రవహించుటవల్ల పరిశుద్ధమగును. వాతరోగములు తొలగును. వీర్యము గట్టిపడును. శీర్షాసనమునకు ముందు దీని నభ్యసించ వలెను.

వీరాసనము: ధైర్యము వృద్ధిచెందును.

వీరభద్రము: శరీరమునకు బలము గలుగును. ఉదానవాయువు శమించును. వెన్నెముక దృఢమగును. కంఠమందలి నాడులు సాగును.

వృషాసనము (వృషభాసనము, వక్రాసనము, జాన్వాసనము): ఈ యాస నము లన్నియు ఒకే జాతికి చెందినవి. వీర్యస్తంభనము సిద్ధించును. వెన్నెముక బాగుపడును.

వృశ్చికాసనము: ఉగ్రత హెచ్చును. చేతులకు భుజములకు బలము చేకూరును. శరీరము తేలిక అగును. కటివాతము తొలగును. ఈ యాసనము సిద్ధించినచో శరీరమందు వ్యాధి యంకురించదు.

వేదపురాణాసనము: భారద్వాజాసనము చూడవలెను.

వైశ్యాసనము: వ్యాపారమందభివృద్ధి కలుగును. ధనవంతుడగును.

శ

శక్తిధారిణీముద్ర (శక్తిచాలనము): మూలాధారమందున్న సర్పాకార శక్తిని మేల్కొలుపుటకిది సర్వోత్తమమైనది. యోనిముద్రకు ముందుగా దీనిని సిద్ధి చేయవలెను. ఈ ముద్ర సహాయమువల్ల భావనా యోగము శీఘ్రముగా సిద్ధించును. ఈ రెండు ముద్రలతో చక్ర భేదమున కెక్కువ సంబంధమున్నది. దీనిని జేయు నపుడు భస్మముతో సర్వాంగోద్ధూళనము జేసి, నాభిస్థాన మందు పట్టుగుడ్డనుగాని ఉన్నిగుడ్డను గాని కట్టుకొనవలెను. వీర్య రజోదోషములుగల స్త్రీపురుషుల కిది మిక్కిలి లాభదాయ కము. సమస్తరోగములు నశించుటచే స్త్రీపురుషులకు కాయసిద్ధి గలుగును.

శలభాసనము: బాహుబలము హెచ్చును. పొట్టకు, తొడలకు, గుండెకు మంచిశక్తి గలుగును. విభాజనిక అనునాడి శుద్ధమగును. మలబద్ధకము తొలగును.

శవాసనము (అర్థము: ప్రేతాసనము, మృతాసనము, దండాసనము, యష్టి-కాసనము): శ్రమ తొలగును. రక్తము సమస్థితిలో నుండును. మనస్సునకు విశ్రాంతి గలుగును. అపానవాయువు బయటకు వెడలును.

శశాంకాసనము: ధనురాసన చక్రాసనముల గుణము లన్నియు దీనివలన గలుగును.

శాంతి ప్రియాసనము: పలువిధములగు సుఖము గలుగును.

శాంభవిముద్ర: ఇయ్యది సర్వతంత్రములందు గుప్తముగా దాచ బడినది. దీనివలన స్వరూప దర్శనము గలుగును. దీని నభ్యసించు నపుడు చిత్రములగు రూపములు (దృశ్యములు) గోచరించును. త్రాటకము సిద్ధించినగాని దీనిని జేయుగూడదు. ఇందువలన

నేత్రముల కొక విధమగు నాకర్షణ శక్తి ప్రాప్తించును. దీని వలన యోగిపుంగవులు మృతులను పయితము బ్రతికింతురు. జగత్తునంతను వశము జేసికొందురు. క్రమముగా దృశ్యము లన్నియు తగ్గి దివ్యమగు తేజస్సు దర్శనమిచ్చును. దీనివల్ల కంటిరోగము లన్నియు తగ్గిపోవును. దీని నభ్యసించునపుడు సాత్త్వికాహారమునే భుజించవలెను.

శాఖాసనము (వామదక్షిణములు): దీనివలన ధ్యానయోగము సిద్ధించును.

శ్వానాసనము: ఇది సర్పాసన జాతిలోనిది. వెన్నెముకకు శక్తి గలుగును. మెడనరములు, శరీరమందలి స్నాయువులు బాగుగా సాగును. నాభి శుద్ధ మగును. పొట్టకు బలము చేకూరును.

శ్వాసగమనాసనము: (వామదక్షిణములు) సాధకుడు తనకు కావలసిన వైపునకు శ్వాసను వేగముగా నడుపగల్గును.

శిరాసనము (ఏక ద్విపాదములు): అపానవాయువు స్వాధీనమగును. ఉదరము శుద్ధమగును.

శివతాపాసనము: కూర్మాసనగుణములన్నియు దీనివలన గలుగును.

శీతలీ, శీత్కారి: లాలాజలమును వృద్ధిజేసి, నోటివ్యాధులను పోగొట్టును. ఆకలిదప్పులు తగ్గును. కన్నులు వెంటనే చల్లబడును. రక్తము శుద్ధమగును. చర్మవ్యాధులు నశించును.

శీర్షాసనము: ఆసనములలో కెల్ల రాజువంటిది — ఇది ఓజస్సును, జ్ఞాపక శక్తిని, మనోబలమును వృద్ధిపరచి, పలువిధములగు రోగములను పారద్రోలును. ఇది పది విధములు. వీటివలన స్వాస్థ్యము, సౌందర్యము, బలము, వీర్యము, ప్రగతి, మహాశక్తి మొదలైనవి వృద్ధిచెందును. మెదడునకు బలముగలుగును.

శుభాసనము: (పద్మాసనము చూడుడు) శ్వాస మందగించుటవలన కుంభక సిద్ధి గలుగును. శరీరమందు రక్తము చక్కగా ప్రసరించుటవలన

పూర్వవ్యాధులు నివృత్తియగును. ఆరోగ్యము కలుగును. దీనిని బద్ధ పద్మాసనమందురు.

శుండాసనము: (ఏనుగు తొండము మాడవలెను.)

శూద్రాసనము: తన సాటివారిలో పేరు ప్రతిష్ఠలు పొందును.

శోకాసనము: దీనివలన అపస్మారము తొలగును.

శోభాశ్రయాసనము: దీనిని యోగపట్టము అనికూడ నందురు. దీనివల్ల శరీరమునకు విశ్రాంతి కల్గును.

ష

షణ్ముఖి: నాదానుసంధానమున కీ ముద్ర నుపయోగింతురు. మనస్సునకు తన్మయత్వము గల్గును.

స

సంకటాసనము: నడుము నొప్పి తొలగును. వృషణవృద్ధి తొలగును. పాదములకు బలము హెచ్చును.

స్కంధాసనము: పాపములు తొలగును. ఆంతరికవాయువులు స్వాధీన మగును. మెడకు శరీరమునకు బలము, పుష్టి గలుగుసు.

సమాధి: మనస్సు పరమాత్మయందు లయించును. బాధలన్నియు తొలగును. అజ్ఞానము నశించును.

సమాసనము: సిద్ధమంత్రములను (వైదిక మంత్రములను) జపించుట కుపయోగింతురు.

సర్పాసనము: మందాగ్ని తొలగును. శరీరమునకు బలము పుష్టి గలుగును. వెన్నెముక దృఢమగును.

సర్వాంగము (ఊర్ధ్వము): ఇది పలువిధములుగా నున్నది. స్వాధీనత కలుగును. హృదయమునకు విశ్రాంతి గలుగును. రక్తము శుద్ధ మగును. థైరాయిడుగ్రంథి శుద్ధమగును. తలనొప్పి తగ్గును. శరీరము వృద్ధిచెందును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. బలహీనుల కిది సంజీవ కరణి వంటిది. వీర్యనష్టము తొలగును. స్త్రీలకు శరీరసౌందర్యమును వృద్ధి జేయును. అవయవములన్నియు క్రమముగా వృద్ధిచెందును. ఆరోగ్యమున కిది సర్వోత్తమమైనది.

సర్వముద్రా ఫలము: (ముద్రాఫలకథనము చూడుడు.)

స్వరశాస్త్రము: దీనివలన త్రికాలజ్ఞానము గలుగును. ఆయుస్సును వృద్ధి జేసికొనవచ్చును. రోగములు, బాధలు, ప్రమాదములు - వీటినుండి తప్పించుకొనవచ్చును. చిరకాలము జీవించుటకును, ఆరోగ్యమును స్థిరముగా నుంచుకొనుటకు నిది ముఖ్యసాధనమై యున్నది.

సహజోళి: ఇది వజ్రోళిజట్టులోనిది. దీనివలన బిందుజయము గల్గును. దివ్యమగు శక్తులు గల్గును.

సహస్రారము: ఇది మస్తిష్కమునకు ముందున్న 'యాంటియరు ఫాంటినెల్లి' అనుచోట నున్నది. యోగదృష్టితో జూచినచో దీనియందలి సహస్రదళములు గోచరించును. కుండలినీశక్తి షట్చక్రములను ఛేదించి, చిట్టచివరకు సహస్రారమునకు చేరును. సహస్రారము పూర్తిగా వికసించినచో, జీవునకు దేహతాదాత్మ్యము తొలగి స్వరూపానందము లభించును. సర్వబంధములు తొలగిపోవును.

సహితకుంభకము: నాడులన్నియు శుద్ధమగును. వాతపిత్తశ్లేష్మములు హరించును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. కండలయందలి విషములు, అంగారక్షారవాయువు జీర్ణమగును. సంపూర్ణమగు నారోగ్యము, సౌందర్యమును లభించును. క్రమముగా రోగములన్నియును తొలగును. సమాధిసిద్ధి కుంభకసిద్ధిపై నాధారపడియున్నది.

స్వస్తికము: పేరుకు తగినట్లుగానే గుణము లుండును. ఆరోగ్యము కలుగును. జపము సిద్ధించును. ఈ యాసనము ప్రత్యాహారమునకు ఆవశ్యకమని యోగవేత్త లనెదరు. ఇది మిక్కిలి సుఖప్రదమైనది.

స్వాధిష్ఠానచక్రము: దీనిని ధ్యానించుటచే నహంకారాది వికారములు తొలగి పోవును. గద్యపద్య రచనలయందు సమర్థుడగును. మోహావరణము తొలగుటచే, యోగులలో శ్రేష్ఠుడగును. ఈ చక్రము ప్రదీప్త మగుచో లోకాంతర సంచారదక్షత గలుగును.

సావిత్రి సమాధి ఆసనము: దీనివలన తేజస్సు, ఓజస్సు, మేధస్సు వృద్ధిజెందును.

సింహాసనము: జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. కన్నులకు తేజస్సు హెచ్చును. ఉదరవ్యాధులు తొలగును. జ్ఞానేంద్రియములు, మస్తిష్కము బాగుపడును. శుద్ధమగును. శ్వాసతీవ్రత తగ్గును.

సిద్ధాసనము: శరీరమందలి 72 వేల నాడులు శుద్ధమై, వాటియందు పరిశుద్ధరక్తము ప్రవహించును. స్ఫురణశక్తి వృద్ధిచెందును. మోహము నశించి, భగవత్స్మరణలో మనస్సు లగ్నమగును. సమస్త రోగములు తగ్గి వినమ్రత వృద్ధిచెందును.

సిద్ధముక్తావళీ ఆసనము: చిత్తమున కానందము, హర్షము కలుగును.

స్థిరాసనము: చిత్తస్థైర్యము కలుగును.

సూత్రధౌతి: దీనివలన శ్లేష్మము, క్లేదము (తెమడ), పసరు బయటకు వెడలును. శ్వాసకోశ వ్యాధులు తొలగును.

సూర్యభేదనము: వృద్ధాప్య లక్షణములు తొలగును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిజేసి, కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపును. కఫవాతములు తగ్గును. కపాలమందు సంచితమగు శ్లేష్మము, పార్శ్వపుపోటు, నాడీవికారములు, రక్తదోషములు, త్వక్దోషములు, ఉదరమందలి క్రిములు, ప్రస్వేదజక్రిములు, కుష్ఠాదిరోగ జనిత క్రిములు నశించును.

పిత్త ప్రకృతి గలవారు వేసవికాలమందు పాలలో తేనె కలిపి త్రాగి చేయవలెను. నేత్రరోగములు తొలగును.

సూర్యాసనము: జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును.

స్థూలక్రియ: ఆసనములు, ముద్రలు, బంధములు మొదలగునవి — వీటి వలన శరీరమందలి దోషములు తొలగును. రోగములన్నియు నశించును.

స్థూల ధ్యానము: మనస్సును విషయములనుండి తొలగించి, భగవంతుని యందు చేర్చుటకిది ప్రథమసోపానమై యున్నది. క్రమముగా భక్తి వృద్ధిచెందును.

సూక్ష్మధ్యానము, సూక్ష్మక్రియ: బాహ్యజగత్తునుండి విడిబడి సూక్ష్మ భూత ములతో సంబంధ మేర్పరచుకొనుటకు చేయబడు మానసిక సాధనమిది. దీనివలన స్థూలదేహ సంబంధము తొలగి సాధకుడు పరకాయప్రవేశము చేయగల్గును.

సేతుబంధాసనము: శరీరము తేలికగును. బలము పుష్టి గలుగును. వెన్నెముక దృఢమగును. కల్మషము నివారింపబడును.

హ

హంసాసనము: ఇది మయూరమునకు మొదటి మెట్టు అయి యున్నది. శాంతి వృద్ధిచెందును.

హఠయోగము: దేహమందలి దోషములు తొలగును. శ్వాస, మనస్సు, వీర్యము - ఇవి స్వాధీనమగును. దీనియందు పలువిధములగు క్రియలున్నవి. వాటివలన రోగములన్నియు తొలగిపోవును.

హనుమదాసనము: వీర్యము, పరాక్రమము, బలము వృద్ధిచెందును. వెన్నె ముక దృఢమగును. సమానవాయువు శుద్ధమగును. పాదములకు శక్తి హెచ్చును.

హలాసనము: వెన్నెముకకు మృదుత్వము నిచ్చుచు పొడవుగా పెంచును. సాధకుడు బలవంతుడగును.

హస్తపాదము, హస్తపాదాంగుష్ఠాసనము: మెడ, నడుము, ముక్కు, ఉదరము, వీటికి బలము కలుగును.

హస్తాసనము (ఏకము): పార్శ్వశూల నశించును.

క్ష

క్షత్రియాసనము: సాధకుడు వీర్యవంతుడగును.

క్షేమాసనము: సర్వకార్యములందు సిద్ధుడగును.

* * *

5. మంత్రయోగము

చిత్తవృత్తులను నిరోధించి, ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందుటకు గాని, భగవత్సాన్నిధ్యమును పొందుటకుగాని చెప్పబడిన సాధన ప్రణాళికలన్నింటిని నాలుగు విధములుగా విభజించినటుల యోగతత్త్వోపనిషత్తులో చెప్పబడినది.

యోగో హి బహుధా బ్రహ్మన్ భిద్యతే వ్యవహారతః,
మంత్రయోగో లయశ్చైవ హఠోఽసౌ రాజయోగకః.

క్రియాయోగము, మంత్రయోగము, హఠయోగము, లయయోగము, రాజయోగము అను నాల్గువిధములుగా విభజించబడినది. ఇంద్రియాతీతమగు పరతత్త్వమును బొందుటకు విషయాసక్తమగు మానవచిత్తము సమర్థము గాజాలదు. కాన సోపానక్రమముగా మంత్రయోగము, హఠయోగము, లయయోగములను సాధించి స్థూలజగత్తునుండి సూక్ష్మప్రపంచమునకు మనస్సును జేర్చి, రాజయోగము ద్వారా నిర్గుణ నిరాకారమందు జీవాత్మ లీనమగును. ఈ మంత్రయోగము, నారదమహర్షి, పులస్త్యుడు, గర్గుడు, వాల్మీకి, భృగువు, బృహస్పతి మొదలగు మహర్షులు ఆచార్యస్థానమలంకరించిరి. దృశ్యమానమగు జగత్తు అంతయు భావముయొక్క వికాసమని వారి సిద్ధాంతమై యున్నది. పరమాత్మనుండి భావము, భావము నుండి నామరూపాత్మకమును, సవిలాసము స్థావరజంగమాత్మకమగు సృష్టి యేర్పడినది. ప్రాణికోటి మోక్షమును బొందదలచినచో (బొందుటకు) నామరూపముల నాశ్రయముగా గైకొని భావమునకు, అచటినుండి భావగమ్యమగు పరమాత్మయందు చిత్తవృత్తి లయించినచో ముక్తి గలుగును. ఈ విషయము మంత్రయోగ సంహితయం దిటుల జెప్పబడినది.

నామరూపాత్మికా సృష్టిః యస్మా త్తదవలంబనాత్,
బంధనాన్ముచ్యమానోఽయం ముక్తిమాప్నోతి సాధకః.
తామేవ భూమి మాలంబ్య స్థలనం యత్ర జాయతే,
ఉత్తిష్ఠతి జనస్సర్వోఽధ్యక్షేణైత త్సమీక్ష్యతే.
నామరూపాత్మకై ర్భావైర్బధ్యన్తే నిఖిలా జనాః,
అవిద్యాగ్రసితాశ్చైవ తాదృక్ప్రకృతివైభవాత్.

ఆత్మనః సూక్ష్మప్రకృతిం ప్రవృత్తిం చానుసృత్య వై,
నామరూపాత్మనోః శబ్దభావయోరవలంబనాత్,
యో యోగః సాధ్యతే, సో௨యం మంత్రయోగః ప్రకీర్తితః.

సృష్టి నామరూపాత్మకముగుటవలన, నామరూపముల యాధారము వలన సాధకుడు సంసారబంధమునుండి ముక్తుడై మోక్షమును బొందును. భూమిమీదపడిన మానవుడు, ఆ భూమినే పట్టుకొని పైకి లేచు నటుల, నామరూపాత్మకమగు సృష్టిచేత బంధించబడిన మానవుడు, తన సూక్ష్మ ప్రకృతి ప్రవృత్తి ననుసరించి నామాత్మకమగు శబ్దమును, భావరూప మగు నాలంబనమును గైకొని చేయబడు యోగసాధనమును మంత్రయోగ మందురు. మానవుడు భావములకు దాసుడు. మానవుని యంతఃకరణము ఒక్కక్షణమైనను భావశూన్యమై స్థిరముగా నుండదు. భావశూన్యము ధర్మ మార్గమం దపేక్షితమై యున్నది. అవిద్యాగ్రస్తమగు మానవుని చిత్తమందు వైషయిక భావములు బాగుగా చేరియుండుటవలన, మానవుని చిత్తము విషయములందు లీనమై తన్మయమై యుండును. కాన చిత్తమును లౌకిక భావమునుండి వేరుపరచి, దివ్యమగు భావమును బొందుటకు లౌకిక మగు నామరూపములకు బదులుగా, దివ్యనామ దివ్యరూపముల సాధనము మంత్రయోగమందు చెప్పబడినది. మంత్రయోగమందు స్థూలమగు మూర్తి (విగ్రహము) పూజ ప్రధానముగానున్నది. శ్రీమద్భాగవతమందు మూర్తి (విగ్రహము) ఎనిమిది విధములుగా చెప్పబడినది.

శైలీ దారుమయీ లౌహీ లేప్యాలేఖ్యా చ సైకతీ,
మనోమయీ మణిమయీ ప్రతిమా௨ష్టవిధా స్మృతా.

పాషాణమయమగు ప్రతిమ, కాష్ఠనిర్మితమగు ప్రతిమ, లోహనిర్మిత మగు ప్రతిమ, పూతలతో తయారైన ప్రతిమ, కుంచెతో చిత్రించబడినది, ఇసుకతో నిర్మించబడినది, మానసికమగు ప్రతిమ వివిధములగు మణులచేత నిర్మించబడిన ప్రతిమ — ఈ విధముగా భగవన్మూర్తి ఎనిమిది విధ ములుగా నుండును. వేదమందును, ఉపనిషత్తులందును విగ్రహారాధనము చెప్పబడినది.

"ఏహ్యశ్మావమాతిష్ఠాశ్మా భవతు తే తమః, — అథర్వణవేదము
ప్రతిమా స్వల్పబుద్ధీనాం సర్వత్ర సమదర్శినామ్.

ఓ భగవంతుడా, ఈ మూర్తియందు ప్రవేశింపుము. ఈ పాషాణమయ మూర్తి నీకు శరీరమగు గాక. జీవత్వభ్రాంతి గలవారికి విగ్రహారాధనమును, జ్ఞానులకు సర్వాత్మభావమును చెప్పబడినవి. శక్తియుపాసనయందును, కౌలికమార్గమందును విగ్రహమునకు బదులు యంత్రమునకు ప్రాధాన్య మిచ్చెదరు. ఆ విషయము కుల్లార్ణవ తంత్రమందిటుల జెప్పబడినది.

శరీరమివ జీవస్య, దీపస్య స్నేహవత్ప్రియే,
సర్వేషామపి దేవానాం తథా యంత్రం ప్రతిష్ఠితమ్.
యంత్రే సా పూజితా దేవి, సహసైవ ప్రసీదతి,
కామక్రోధాది దోషోత్థ సర్వదుఃఖ నియంత్రణాత్.
యంత్ర మిత్యాహు రేతస్మిన్ దేవః ప్రీణాతి పూజితః.

జీవునకు దేహమువలెను, దీపమునకు చమురువలెను, దేవతలందరికిని యంత్రము ప్రతిష్ఠించబడినది. శక్తిదేవతను యంత్రమందు ప్రతిష్ఠించి పూజించినచో, వెంటనే ఆ దేవత సంతుష్టురాలగును. అదేవిధముగా పురుష దేవతలు కూడ, యంత్రమందు ప్రతిష్ఠించి పూజించినచో, సంతుష్టులగు దురు. యంత్రపూజ వలన, కామక్రోధాదుల వల్ల కలిగిన దుఃఖములన్నియు తొలగిపోవును. మంత్రయోగమందు విధించబడిన మూర్తిపూజ వేదశాస్త్రాను మోదితమని స్పష్టమగుచున్నది. కాని కొందరు 'న తస్య ప్రతిమాఽస్తి యస్య నామమహద్యశః' అను మంత్రము నాధారముగా జేసికొని విగ్రహారా ధనము శాస్త్రములందు విధించబడలేదని వాదింతురు. ఆ మంత్రమందలి 'ప్రతిమా' అను శబ్దమునకు సందర్భమును బట్టి సమానము లేక సాటియని యర్థమై యున్నది. ఆ మంత్రముయొక్క పూర్తి యర్థ మిటులున్నది. ఏ పరమాత్మయొక్క నామము మరియు యశస్సు గొప్పవో, అట్టి పరమాత్మకు సాటియే లేదు. విగ్రహారాధనము యోగవాసిష్ఠమందు యుక్తులతో నిటుల సమర్థించబడినది.

అక్షరావగమలబ్ధయే యథా స్థూలవర్తుల దృషత్పరిగ్రహః,
శుద్ధబుద్ధ పరిలబ్ధయే తథా దారుమృణ్మయ శిలామయార్చనమ్.

అక్షరముల సంపుటి (కూడిక) శబ్దమగును. శబ్దము వలన జ్ఞానము గలుగును. శబ్దసముదాయమే వాక్యము. అక్షరములను తెలిసికొనుటకు కొయ్యమీద చెక్కిన ఉబ్బెత్తు ఆకారములు సాధనములైనటుల, శుద్ధము, బోధస్వరూపము (జ్ఞానస్వరూపము)నగు బ్రహ్మప్రాప్తికి, కొయ్యవిగ్రహము లను, మట్టి విగ్రహములను, రాతి విగ్రహముల నర్చించుట సాధనమై యున్నది. ఇదియే శ్రీమద్భాగవతమందిటుల సమర్థించబడినది.

త్వం భావయోగ పరిభావిత హృత్సరోజ,
ఆస్సే శ్రుతేక్షిత పథోననువాథ పుంసామ్,
యద్యద్ధియా త ఉరుగాయ విభావయన్తి
తత్తద్వపుః ప్రణయసే సదనుగ్రహాయ.

ఓ భగవంతుడా, భక్తులు భావయోగముతో నిన్ను భావించినపుడు వారి హృత్పద్మములందు నీ మధురమూర్తి ప్రకాశించుచున్నది. భక్తులే యే భావములతో నిన్ను భావింతురో, ఆ యా మూర్తులను ధరించి వారి నుద్ధరింతువు. శంకరభగవత్పాదులు వారి నృసింహతాపనీయోపనిషత్ భాష్యములో నిటుల సమర్థించిరి. 'ముక్తా అపి లీలయా విగ్రహాదికం కృత్వా భజన్తే' - ముక్తులు గూడ లోకము నుద్ధరించుటకు ఫలాపేక్షలేకుండ విగ్రహాదులను స్థాపించి భజింతురు. సగుణ సాకారపూజ వలన చిత్తము శుద్ధమై వశమైనచో సాధకుడు నిర్గుణ నిరాకార పరబ్రహ్మోపాసన యందధికారము సంపాదించును. అధికారప్రాప్తిని గూర్చి శాస్త్రగ్రంథములం దిటుల చెప్పబడినది.

చిన్మయ స్యాప్రమేయస్య నిర్గుణ స్యాశరీరిణః,
సాధకానాం హితార్థాయ బ్రహ్మణో రూపకల్పనా.
నిర్విశేషం పరం బ్రహ్మ సాక్షాత్కర్తు మనీశ్వరాః,
యే మందా స్తేఽనుకంప్యన్తే సవిశేషనిరూపణైః.
వశీకృతే మనస్యేషాం సగుణబ్రహ్మశీలనాత్,
తదే వావిర్భవేత్ సాక్షా దపేతోపాధికల్పనమ్.

మనస్సు వశమైనగాని నిర్గుణోపాసన చేయలేరు. కాన సాధకుల క్షేమమునకై నిర్గుణబ్రహ్మ సగుణ సాకార మూర్తిరూపము ధరించినది.

దీనిని పూజించినచో, మనస్సు వశమగును. శుద్ధమైన చిత్తమందు నిర్గుణ నిరాకార తత్త్వము సాక్షాత్కరించును. విగ్రహారాధనము సాధకులకొరకు అనాదిగా వచ్చుచున్న సాంప్రదాయమే గాని నిరాధారమైన మార్గము కాదని పై ప్రమాణములు స్పష్టపరచుచున్నవి. భగవంతునియందు గల సద్భావము (సత్త) నాశ్రయించి శివోపాసనయు, చిద్భావము (జ్ఞానము) నాశ్రయించి విష్ణూపాసనయు, తేజస్సు నాధారముగా గైకొని సూర్యోపాసనయు, భావాత్మకమగు బుద్ధి నాధారముగా జేసికొని గణపత్యుపాసనయు, శక్తి నాశ్రయించి శక్త్యుపాసనయు నేర్పడినవని యుపాసనా తత్త్వవేత్తలు చెప్పుచున్నారు. సాధకులయొక్కయు, మానవులయొక్కయు ప్రకృతులను బట్టి పంచదేవోపాసనములు బయలుదేరినవి.

మానవానాం ప్రకృతయః పంచధా పరికీర్తితాః,
యతో నిరూప్యతే సర్గః పంచభూతాత్మకో బుధైః.
భిన్నా యద్యపి భూతానాం ప్రకృతిః ప్రకృతేర్వశాత్,
తథాపి పంచతత్త్వానా మనుసారేణ తత్త్వవిత్.
ప్రత్యేక తత్త్వప్రాచుర్యం విమృశ్య విధిపూర్వకమ్,
ఉపాసనాధికారస్య పంచభేద మవర్ణయత్.

పంచభూతమువలన సృష్టి యేర్పడినందున మానవుల ప్రకృతి కూడ అయిదు విధములుగా నున్నది. ప్రకృతి ననుసరించి ఒక్కొక్క దేవతయందు భక్తి గలుగును. భూతాధిక్యమువలన ప్రత్యేకముగా ఒకే దేవతయందు బాల్యమునుండి భక్తి విశ్వాసములు సాధకునకు గల్గును. తత్త్వవేత్తలు మానవుల ప్రకృతి ననుసరించి, యుపాసనా మార్గము నేర్పాటుజేసిరి. ఒక్కొక్క భూతమున కొక్కొక్క యధిష్ఠానదేవత యున్నది. సాధకుని ప్రకృతివైచిత్ర్యము ననుసరించి ఒకే భగవంతునికి పంచమూర్తు లేర్పడినవి. అనగా సాధకుని ప్రకృతి కధిష్ఠాన దేవతయే యుపాస్యదేవతగా నిర్ణయించ బడినది. తత్త్వభేదము ననుసరించి పంచభూతముల కధిష్ఠాన దేవతలును, ఉపాసనా విధానమును కాపిలతంత్రము మొదలగు గ్రంథములం దీ విధముగా నిర్ణయించబడినది.

ఆకాశస్యాధిపో విష్ణు రగ్నేశ్చైవ మహేశ్వరీ,
వాయోః సూర్యః క్షితే రీశో జీవనస్య గణాధిపః.
గురవో యోగనిష్ణాతాః ప్రకృతిం పంచధాగతామ్,
పరీక్ష్య కుర్యుః శిష్యాణా మధికార వినిర్ణయమ్.
ఋతంభరధియా జ్యోతిః స్వరోదయ సహాయతః,
ఉపాసవాధికారో వై విర్ణేతుం శక్యతే ధ్రువమ్.
చిత్తసంవేగవైరాగ్య ధారణాది వినిర్ణయమ్,
పరీక్ష్య చాప్యాంతరికాన్ భావాం చ్ఛిష్యస్య యోగవిత్.
తత్సంప్రదాయ వియమం తేషాం ప్రకృతిసన్నిభమ్,
కరోతి జీవకల్యాణ కల్పనా కలితాంతరః.

ఆకాశ తత్త్వమునకు విష్ణువు, అగ్ని తత్త్వమునకు మహేశ్వరి (శక్తి), వాయుతత్త్వమునకు సూర్యుడు, పృథివీ తత్త్వమునకు శివుడు, జల తత్త్వమునకు గణపతియు నధిష్ఠాన దేవతలైయున్నారు. మంత్రవేత్తలును, యోగసిద్ధులునగు గురువులు శిష్యుని ప్రకృతిననుసరించి, ఉపాస్యదైవమును నిర్ణయింతురు. అందులకు ఋతంభరప్రజ్ఞ, స్వరోదయము, జ్యోతిషము - వీటిని సాధనములుగా నంగీకరింతురు. ఋతంభరప్రజ్ఞ గల యోగిపుంగవుడు సాధకుని చూడగానే వాని తత్త్వమును గ్రహించి, ఇష్టదైవతమును, తద్వాచకమగు మంత్రమును నిర్ణయించును. అట్టి శక్తిలేని గురువులు స్వరోదయము ననుసరించి శిష్యుని ప్రకృతిని గుర్తింతురు. పై శక్తులులేని గురువులు కులాకుల చక్రము, రాశిచక్రము, సిద్ధారిచక్రము మొదలగు వాటి సహాయమున నుపాస్యదేవతా నిర్ణయము చేయుదురు. ఇటుల బాహ్యమగు ప్రకృతిని నిర్ణయించి, శిష్యుని చిత్తవృత్తుల ననుసరించి - (చిత్తసంవేగము, వైరాగ్యము, ధారణాశక్తి) ధ్యేయరూపమును నిర్ణయించి శిష్యునకు క్షేమమును గలుగజేయుదురు. భారతీయులు జడమగు మూర్తి పూజ చేయుటలేదు. పాషాణము, మృత్తిక, కాష్ఠము మొదలగు వస్తువుల నాధారమున పైన వర్ణించబడిన భావముల ననుసరించి, మూర్తిని ప్రతిష్ఠించి, దానియందు దేవతా భావముతో భగవంతుని శక్తి నారాధింతురు. ఈ విషయము కులార్ణవతంత్రమం దిటుల వ్రాయబడినది.

గవాం సర్వాంగజం క్షీరం స్రవేత్ స్తనముఖాద్యథా,
తథా సర్వగతో దేవః ప్రతిమాదిషు రాజతే.

ఆవుయొక్క శరీరమందంతటను వ్యాపించియున్న పాలు, దూడ కొరకు పొదుగునుండి స్రవించునటుల, ఉపాసకులకొరకు సర్వగతుడగు భగవంతుడు విగ్రహములందు ప్రకటమగును. దూడయందలి ప్రేమవల్లను, దూడయొక్క స్పర్శవల్లను పాలు స్తనముల ద్వారా బయలుదేరునటుల, దేవతాసాన్నిధ్యము గలుగుటకు శిష్యునియం దుండవలసిన లక్షణముల నిటుల కుళార్ణవతంత్రమందు నిర్ణయించబడినది.

అభిరూపాచ్చ బింబస్య పూజాయాశ్చ విశేషతః,
సాధకస్య చ విశ్వాసా ద్దేవతా సన్నిధిర్భవేత్.

ప్రాణప్రతిష్ఠవలన విగ్రహమందు దేవతాశక్తి యావిర్భవించును. దేవతా సాన్నిధ్యము గలుగును. దేవతాసాన్నిధ్య ముండుటవల్లను, మనస్సును లగ్నము జేసి, తదేకతాభావముతో పూజించుటవల్లను, దృఢవిశ్వాసము వల్లను సాధకునకు విగ్రహమందు దేవతాదర్శనము గల్గును. సామవేద బ్రాహ్మణమందు దేవతాసాన్నిధ్యమువల్ల విగ్రహమందు గలుగు వైచిత్ర్యము లిటుల వర్ణించబడినవి.

దేవాయతవాని కంపంతే, దైవతప్రతిమా హసన్తి, రుదన్తి, నృత్యన్తి,
స్ఫుటన్తి, స్విద్యన్తి, ఉన్మీలన్తి, నిమీలన్తి —

దేవతాస్థానములు కంపించును. దేవతాప్రతిమలు నవ్వును, రోదనము చేయును, నృత్యము చేయును, విగ్రహములు బద్దలగును, వాటియందు చెమటబట్టును, కనులు తెరచుకొనుచు, మూయుచుండును. పై లక్షణములన్నియు, ప్రాణప్రతిష్ఠవలన విగ్రహములందు దేవతాసాన్నిధ్య సూచకములై యున్నవి. పై లక్షణములన్నియు భిన్న భిన్న సమయములందు గలుగుచుండును.

కలరా, మారి మొదలగు వ్యాధులు వ్యాపించినప్పుడును, మహాత్ముల మరణకాలమందును, ప్రతిమలు రోదనము చేయును. బద్దలగును.

కంపించును. ఒక్కొక్క మహాత్ము డావిర్భవించినపుడును, శుభకార్యములు జరుగునపుడును, దేవతా ప్రతిమలు నృత్యము చేయును, నవ్వును. ఇవన్నియు ప్రాణప్రతిష్ఠ యొక్క మహిమా సూచకములై యున్నవి. దేవతకును, సాధకునకును పరస్పర సాన్నిధ్యమును గల్పించునది మంత్రమై యున్నది. విషయ ప్రపంచమునుండి దివ్య ప్రపంచమునకు సాధకుని జేర్చునది మంత్రము. దానిని జపించుచు, దేవతను ధ్యానించినచో శీఘ్రముగా సిద్ధించును. ఈ విషయమును 'తస్య వాచకో మంత్రః, తజ్జపః తదర్థభావనా చ,' - అను సూత్రములు దృఢపరచుచున్నవి. మంత్రమునకు సహజముగా దివ్యమగు శక్తిగలదు—

యథా గదం వీర్యతమ ముపయుక్తం యదృచ్ఛయా,
అజానతోఽప్యాత్మగుణం కుర్యాన్మంత్రోఽప్యుదాహృతః.

మిక్కిలి శక్తిగల్గిన సంజీవినీ మొదలగు ఓషధులు వాటి స్వరూపమును తెలియకుండ వాడినను రోగములను బోగొట్టునటుల, మంత్రము గూడ నదేవిధముగా తమ శక్తిని సాధకున కిచ్చును. ఓషధులకువలె మంత్రమునకు గూడ సహజమగు శక్తి గలదు.

సాధకుని ప్రకృతి ననుసరించి దేవతానిర్ణయము జేయునపుడు, తద్వాచకమగు మంత్రము నిర్ణయించు సాధనములు వ్రాయబడుచున్నవి. కొందరు సిద్ధారి చక్రమునే ముఖ్యముగా నవలంబింతురు. సిద్ధారి చక్రము ఏ యే మంత్రముల కుపయోగించవలెను అను విషయము గమనార్హమైయున్నది.

అశుచిర్వా శుచిర్వాపి గచ్ఛంస్తిష్ఠన్ స్వపన్నపి,
మంత్రైకశరణో విద్వాన్, మనసైవ సదాభ్యసేత్.
న దోషో మానసే జాప్యే, సర్వదేశేఽపి సర్వదా,
స్వప్నలబ్ధే స్త్రియా దత్తే, మాలామంత్రే చ, త్ర్యక్షరే,
వైదికేషు చ సర్వేషు సిద్ధాదీన్నైవ యోజయేత్,
హంసస్యాష్టాక్షరస్యాపి, తథా పంచాక్షరస్య చ,
ఏక ద్విత్రాది బీజస్య, సిద్ధాదీ న్నైవ యోజయేత్.

సర్వకాలములందును, సర్వదేశములందును, సర్వావస్థలయందును, మంత్రమునే నమ్మి, మానసిక జపము చేయుచుండవలెను. మానసిక జపమునకు దేశకాలాదులు అడ్డురావు. దోషములేదు.

స్వప్న లబ్ధమంత్రమునకును, స్త్రీలవల్ల ఉపదేశించబడిన మంత్రమునకును, మాలామంత్రమందును మూడు అక్షరములు గల మంత్రమందును. వైదిక మంత్రములు - గాయత్రి మొదలగువాటియందును - సిద్ధారి చక్రములు మొదలగువాటి నుపయోగించగూడదు. హంసమంత్రము, అష్టాక్షరి, పంచాక్షరి ఒకటి రెండు బీజములు గల మంత్రములు - వీటియందు సిద్ధాదులను జూడగూడదు. జిజ్ఞాసువులు సిద్ధారిచక్రమును చూడుడు.

[స్వప్నదత్తం దైవదత్తం స్త్రీదత్తం గురుదత్తకమ్,
పితృదత్తం మాతృదత్తం సిద్ధాదీని న శోధయేత్.
పీఠత్రయాణి మంత్రాణి పంచప్రణవబీజకాన్,
సపిండ్యాక్షరమంత్రాణి సిద్ధాదీని న శోధయేత్.

* * *

స్థిరే చ వైష్ణవం మంత్రం శైవమంత్ర చరే శుభమ్,
ద్విస్వభావే తో శాక్తేయం మేషాదీనాం ప్రశస్తకమ్.

* * *

నృసింహార్క వరాహాణాం సిద్ధాదీన్నైవ యోజయేత్.
నృసింహం చ వరాహం చ వాసుదేవం చ వైష్ణవమ్,
ఏకాక్షరీం త్ర్యక్షరీం చ సిద్ధాదీని న శోధయేత్,
గోపాలం వామనం రామం భాస్కరం చ సుదర్శనమ్,
నామత్రయం కార్యవతీం సిద్ధాదీని న శోధయేత్.
ఆంజనేయం హయగ్రీవం దక్షిణామూర్తిమంత్రకమ్,
చింతామణిం గణేశం చ సిద్ధాదీని న శోధయేత్.
బాలాం పంచదశీం చైవ షోడశీం శివతారకమ్,
నారాయణం చ పంచైతాన్ సిద్ధాదీని న శోధయేత్.
(నృసింహమంత్రము, సూర్యమంత్రము, వరాహమంత్రము
— వీటికి సిద్ధాదులు లేవు)

లక్ష్మీం వాగీశ్వరీం దుర్గాం పార్వతీం భువనేశ్వరీమ్,
శ్రీవిద్యాం సిద్ధవిద్యాం చ సిద్ధాదీని న శోధయేత్.
ప్రణవాద్యం చ స్వాహాంతం ప్రసాదాద్యం క్రమాగతమ్,
గాయత్రీం వేదమంత్రాణి సిద్ధాదీని న శోధయేత్.
సార్పం చ గారుడం చైవ భాషామంత్రం చ శాంబరం,
పంజరం కవచం మాలాం సిద్ధాదీని న శోధయేత్.]

* * *

సిద్ధారి చక్రస్వరూపము

సిద్ధచక్రం					సాధ్యచక్రం
	అ క థ హ సిద్ధః	ఉ ఙ ప సాధ్యః	ఆ ఖ ద సిద్ధః	ఊ చ ఫ సాధ్యః	
	ఓ డ బ అరిః	ఌ ఝ మ సుసిద్ధః	ఔ ఢ శ అరిః	ౡ ఞ య సుసిద్ధః	
	ఈ ఘ న సిద్ధః	ౠ జ భః సాధ్యః	ఇ గ ధ సిద్ధః	ఋ ఛ వ సాధ్యః	
	అః త స హ ళ అరిః	ఐ ఠ ల సుసిద్ధః	అం ణ ష అరిః	ఏ ట ర సుసిద్ధః	
అరిచక్రం					సుసిద్ధచక్రం

అర్ణవార్థం తు మంత్రాణాం ప్రణవస్తు ప్రయుజ్యతే,
తస్మాత్సృణవయుక్తాని సిద్ధాదీని న శోధయేత్.
యస్య జన్మభనామర్క్ష నామ్నాం చ ప్రథమాక్షరమ్,
తదాది సర్వవర్ణాని లిఖేదర్ణవ చక్రకే.
కృతిభూమిగృహాదీనాం యద్గ్రాష్టవ్యం చ తస్య తు,
నామాద్యాద్యక్షరం వీక్ష్య తస్య కోష్ఠఫలం వదేత్.

అర్ణవచక్రే వీక్షణీయాని:—

వీక్ష్యతేఽర్వణ చక్రం తు దాంపత్యకృతి భూగృహాన్,
దేశగ్రామ గురూన్ భూపం మంత్రమౌషధి దైవతే.
యన్నామ్నా లిఖ్యతే చక్రం తచ్చక్రే తస్య సుప్రియే,
మంత్రే చాద్యక్షరం వీక్ష్య తత్కోష్ఠ ఫలమూహ్యతే.

ప్రకారాంతరార్వణ చక్రము:

బాంధవాః	9	5	1	సిద్ధాః
సేవకాః	10	6	2	సాధ్యాః
పోషకాః	11	7	3	సుసిద్ధాః
ఘాతాకాః	12	8	4	అరిః

ఊర్ధ్వరేఖాశ్చతుః కృత్వా తిర్యగ్రేఖాశ్చ పంచ చ
తత్కోష్ఠేషు విభాగాంక శేషాన్సమ్యగ్లిఖేత్క్రమాత్.
త్రిభిస్సంగుణ్య నామ్నైవ మంత్రవర్ణాంశ్చ యోజయేత్,
ద్వాదశేన హరేత్సమ్యక్శేషం ఫలముదాహృతమ్.

నామాక్షరాణి కర్తు స్త్రిగుణితాని యుతాని చ,
నామాక్షరైర్గృహాదీనాం ద్వాదశేన హృతాని వై.
త్యక్త్వా దశ చతుశ్చాష్టావర్వణం యస్య తస్య తు,
తచ్ఛేషం వవకం శస్తం గృహభూమ్యాది సంగ్రహే.

చక్రోద్ధార క్రమము - శత్రుమిత్ర వివేచనము—
చతురస్రే లిఖేద్యర్గం చతుష్కోష్ఠ సమన్వితే,
చతుష్కోష్ఠే షోడశకోష్ఠ ఇతి యావత్. — విశ్వసారము

చతురస్రం లిఖేత్కోష్ఠం చతుష్కోష్ఠ సమన్వితమ్,
పునశ్చతుష్కం తత్రాపి లిఖేద్ధీమాన్ క్రమేణ తు.
తతః షోడశకోష్ఠేషు అకారాది వర్ణాన్ ప్రాదక్షిణ్యేన లిఖేత్.
తత్ర క్రమః.

ఇంద్వగ్నిరుద్రనవనేత్రయుగార్క దిక్షు,
ఋత్వష్ట షోడశ చతుర్దశ భౌతికేషు,
పాతాలపంచదశ వహ్ని హిమాంశుకోష్ఠే,
వర్ణాం ల్లిఖేల్లిపిభవాన్ క్రమశస్తు ధీమాన్.

నామాద్యక్షర మారభ్య యా వన్మంత్రాది మాక్షరమ్,
చతుర్భిః కోష్ఠై రేకైకమితి కోష్ఠచతుష్టయమ్.
పునః కోష్ఠగ కోష్ఠేషు సవ్యతో నామ ఆదితః,
సిద్ధః సాధ్యః సుసిద్ధోఽరిః క్రమాద్ జ్ఞేయా విచక్షణైః.

వ్యాఖ్య - సవ్యతః దక్షిణతః
దక్షిణావర్త యోగేన కోష్ఠే వర్ణాంల్లిఖేత్సుధీః,
యేనైవ లేఖనం కుర్యా త్తేనైవ గణనం స్మృతమ్.
సిద్ధః సిధ్యతి కాలేన సాధ్యస్తు జపహోమతః,
సుసిద్ధో గ్రహణాదేవ రిపుర్మూలం నికృంతతి.

తంత్రాంతరేః-
సిద్ధార్ణాః బాంధవాః ప్రోక్తా సాధ్యాస్తు సేవకాః స్మృతాః,
సుసిద్ధాః పోషకా జ్ఞేయాః శత్రవో ఘాతకాః స్మృతాః,
జపేన బంధుః సిద్ధః స్యాత్ సేవకోఽధిక సేవయా,
పుష్ణాతి పోషకోఽభీష్టం ఘాతకో నాశయేద్ధ్రువమ్,
సిద్ధః సిద్ధో యథోక్తేన ద్విగుణాత్సిద్ధసాధ్యకః,
సిద్ధ సుసిద్ధోఽర్ధజపాత్, సిద్ధారిర్హంతి బాంధవాన్.
సాధ్యసిద్ధో ద్విగుణతః, సాధ్యసాధ్యో నిరర్థకః,
తత్సుసిద్ధో ద్విగుణజపాత్ - సాధ్యారి ర్హన్తి గోత్రజాన్,
సుసిద్ధసిద్ధోఽర్ధజపాత్తత్సాధ్యో ద్విగుణాధికాత్,
తత్సిద్ధో గ్రహాదేవ సుసిద్ధారిః స్వగోత్రహా,
అరిసిద్ధః సుతాన్ హన్యా దరిసాధ్యస్తు కన్యకాః,
తత్సుసిద్ధస్తు పత్నీఘ్ను స్తదరిర్హన్తి సాధకాన్.
అరిమంత్రం విదిత్వా తు న పునః ప్రజపేచ్చ తత్,
సంత్యజ్యతు దేవతాయాః తస్యాః అన్యం భజేన్మనుమ్.

వటపత్రే లిఖిత్వారిమంత్రం స్రోతసి విక్షిపేత్,
ఏవం మంత్రవిముక్తిః స్యాదిత్యాహ భగవాం ఛివః.

ఇప్పుడు అకథహచక్రము (సిద్ధారిచక్రము) వ్రాయబడుచున్నది.

మొదట చదరముగా పదునారు గడులుగల చక్రమును గీసి, వాటిలో కుడివైపునుండి మొదలుపెట్టి అకారముతో హకారము వరకు వ్రాయ వలెను. మొదటి గడిలో అకారమును, మూడవదానిలో ఆకారమును, పదునొకండవదానిలో ఇకారమును, తొమ్మిదింట ఈకారమును, రెండింట ఉకారమును, నాల్గింట ఊకారమును, పన్నెండింట ఋూకారమును, పదింట ఋకారమును, ఆరింట ౡకారమును, ఎనిమిదింట ౡకారమును, పదునారింట ఏకారమును, పదునాలుగింట ఐకారమును, అయిదింట ఓకారమును, ఏడింట ఓకారమును, పదునైదవయింట అం కారమును, పదుమూడవయింట అః కారమును వ్రాసి, తిరుగ కకారము మొదలుకొని హకారము వరకును ఒక అక్షరము కూడ మిగులకుండ సర్దవలెను. పై చక్రమును చూచినచో గడిలో నే యక్షరమున్నదో స్పష్టముగా తెలియును. మంత్రగ్రహీత యొక్క నామాద్యక్షరము మొదలుకొని మంత్రాద్యక్షరమువరకు క్రమముగా సిద్ధము, సాధ్యము, సుసిద్ధము, అరి - అని లెక్కించి, తాను గ్రహించు మంత్రస్వరూపమును తెలిసికొనవలెను. ఒకే గడిలోనే మంత్రాద్యక్షరము, నామాద్యక్షరమున్నను ఇటులనే గణనచేయ వలెను. ఇది విశ్వసార తంత్ర ములో వ్రాయబడిన క్రమమైయున్నది. పై చక్రమందు వర్ణవిన్యాసము, వర్ణగణనము, దక్షిణావర్తముగా చేయవలెను. పైన పేర్కొనబడిన నాలుగు విధములగు మంత్రములవల్ల కలుగు ఫలములు వ్రాయబడుచున్నవి. సాధ్య మంత్రమును గ్రహించినచో, జపహోమాదుల వలన మంత్రము సిద్ధించును. సుసిద్ధమంత్రమును గ్రహించినచో, వెంటనే మంత్రము సిద్ధించును. అథర్వణ వేదమందలి మంత్రములను సిద్ధ మంత్రము లందురు. అవి అత్యుగ్రములు. ఉపదేశమాత్రముననే సిద్ధించునని స్కాందపురాణములోని రేవాఖండమందు వ్యాసభగవానుడు పేర్కొనెను. అరి మంత్రమును గ్రహించినచో వంశము సమూలముగా నశించును. వీటిని గూర్చి తంత్రాంతరములం దిటుల వ్రాయబడినది. సిద్ధమంత్రము బంధువు, సాధ్యమంత్రము సేవకుడు,

సుసిద్ధ మంత్రము పోషకుడు, శత్రుమంత్రము ఘాతకము నైయున్నవి. బంధు మంత్రము జపమువల్లను, సేవక మంత్రము మిక్కిలి సేవవల్లను సిద్ధించును. పోషక మంత్రము పుష్టికారకము మరియు ఘాతకమంత్రము అభీష్టనాశకము నైయున్నవి. సిద్ధగృహమందలి సిద్ధమంత్రము జపము వల్ల సిద్ధించును. ఇదేవిధము సిద్ధసాధ్యమంత్రము రెట్టింపుజపమువల్లను, సిద్ధసుసిద్ధ మంత్రము సగము జపమువల్లను సిద్ధించును. సిద్ధారిమంత్రజపమువలన బంధునాశము గలుగును. సాధ్యగృహస్థిత సిద్ధమంత్రము రెట్టింపు జపముద్వారా సిద్ధించును. సాధ్యసాధ్య మంత్రజపమువలన ప్రయోజనముండదు. సాధ్యసుసిద్ధము అర్ధ (సగము) జపమువల్లను, సుసిద్ధ సాధ్యమంత్రము రెట్టింపుజపమువల్లను, సుసిద్ధ సుసిద్ధమంత్రము ఉపదేశమాత్రమునను సిద్ధించును. సుసిద్ధారిమంత్రము సాధకునివంశమును నాశము చేయును. అరిసిద్ధ మంత్రము పుత్రులను, అరిసాధ్యమంత్రము కన్యకలను (కుమార్తెలను), అరిసుసిద్ధ మంత్రము భార్యను, అరిగృహస్థిత అరిమంత్రము సాధకుని నాశనము జేయును. పైన పేర్కొనబడిన చక్రసహాయమున శుద్ధమంత్రమునే గ్రహించ వలెను. అరిమంత్రమును గ్రహించగూడదు. పొరబాటున గ్రహించినచో తెలిసికొని మర్రియాకు మీద వ్రాసి ప్రవాహములో వదలిపెట్టవలసినదిగా శివానుశాసనమైయున్నది. మరల నెప్పుడును దానిని జపించగూడదు.

అర్ణవ చక్రము

1 ఏ-ట-ర	2 అం-ణ-ష	3 ఐ-ఠ-ల	4 అః-త-స
5 ఛ-బ-ఉ	6 గ-ధ-అ	7 జ-ఛ-ఊ	8 ఘ-న-ఆ
9 ఔ-ఢ-శ	10 ఖ-ద-ళ	11 ఓ-డ-వ	12 క-థ-హ
13 ఞ-య-ౠ-ఌ-ౡ	14 చ-ఫ-ఈ	15 ఝ-మ-ఋ	16 జ-ప-ఇ

మంత్రోపదేశమును దీక్షయందురు. వైదికమార్గమందు మంత్రోపదేశము, నియమిత క్రమముతో మంత్రమును జపించుట (పురశ్చరణము) తర్పణము హోమములనునవి మంత్రసిద్ధికి సాధనములై యున్నవి. తంత్రమార్గమందును, శాక్తేయమందును, దీక్షలు పలువిధములుగా నున్నవి. పాఠకులకొరకు దీక్షలు, వాటి స్వరూపము వ్రాయబడుచున్నవి.

దీక్షాస్వరూపము

దీయతే పరమం జ్ఞానం క్షీయతే పాపపద్ధతిః,
తేన దీక్షేత్యుచ్యతే మంత్రే స్వాగమార్థ బలాబలాత్.

— లఘుకల్పసూత్రము

దదాతి దివ్యభావం చేత్, క్షిణుయాత్పాపసంతతిమ్,
తేన దీక్షేతి విఖ్యాతా మునిభిస్తంత్రపారగైః.

— గౌతమీయతంత్రము

దీక్షాం వినా న మోక్షః స్యాత్, ప్రాణినాం శివశాసనాత్,
సా చ న స్యాద్వినాచార్య మిత్యాచార్యపరంపరా.
ఉపాసనాశతేనాపి యాం వినా నైవ సిద్ధ్యతి,
తాం దీక్షా మాశ్రయేద్యత్నాత్, శ్రీగురో ర్మంత్రసిద్ధయే.

— పిచ్ఛిలాతంత్రము

అనీశ్వరస్య మర్త్యస్య నాస్తి త్రాతా యథా భువి,
తథా దీక్షావిహీనస్య నేహ స్వామీ పరత్ర చ.

— దత్తాత్రేయ యామళము

తే నరాః పశవో లోకేకిం తేషాం జీవనే ఫలమ్,
యైర్న లబ్ధా హరేర్దీక్షా నార్చితో వా జనార్దనః.

— స్కాందపురాణము

దీక్షవలన దివ్యమగు జ్ఞానము కలుగును. పాపము నశించును. దీక్ష లేనిదే మోక్షము లేదు. మంత్రము సిద్ధించుటకు దీక్షను పొందవలయును. దీక్షవల్లనే మానవ జీవితము సఫలమగును. గురుముఖముననే దీక్షను పొంద

వలయునని పై ప్రమాణముల సారాంశమై యున్నది. దీక్ష ఏడు విధములుగా నున్నది. (1) మంత్రదీక్ష, (2) శాక్తాభిషేకము, (3) పూర్ణాభిషేకము (4) క్రమదీక్ష, (5) సామ్రాజ్యదీక్ష, (6) మహాసామ్రాజ్యదీక్ష, (7) పూర్ణదీక్ష అనునవి.

(1) మంత్రదీక్ష:

సాధకుడు తన వంశమున కనూచానముగా వచ్చు దేవతామంత్రమును గ్రహించి, నిత్యనైమిత్తిక కామ్యకర్మ పంచాంగ పురశ్చరణలను జేయవలెను.

(2) శాక్తాభిషేకము:

ఇయ్యది బ్రహ్మాండపురాణమందును, శాక్తేయ గ్రంథములందును విపులముగా చర్చించబడినది. శాక్తాభిషేకమయిన పిమ్మట తిథి, వార, పక్ష, మాస, ఋతు, అయన, వర్ష పురశ్చరణలను చేయవలెను. ఇటు పిమ్మట నక్షత్ర గ్రహ కరణ యోగ సంక్రాంతి పురశ్చరణలను జేయవలెను. పిమ్మట పూర్ణాభిషేకాధికారము గలుగును.

(3) పూర్ణాభిషేకము:

ఇది జరిగిన పిమ్మట షట్కర్మలకు (శాంతి, మారణము, ఉచ్చాటనము, వశీకరణము స్తంభనము, విద్వేషణము) శక్తి ప్రాప్తించును. కాని వీటిని చేసినచో, శక్తి నశించును. అభీష్టసిద్ధి కలుగదు. ఇటుపిమ్మట బ్రహ్మమంత్ర జపము, పాదుకామంత్రజపము, రహస్య పురశ్చరణము, వీరపురశ్చరణము, దశార్ణమంత్రశ్రవణము, వీరసాధనము, చితాసాధనము, శవసాధనము, మధుమతీ సాధనము, సుందరీ సాధనము, లతాసాధనము, శ్మశానసాధనము, శివాబలి, చక్రానుష్ఠానము, సాధుసేవ - వీటిని సాధించవలెను. పూర్ణాభిషేక దీక్షగలవారికే పైవాటియం దధికారము గలదు.

(4) క్రమ దీక్ష:

దీనిని పొందిన పిమ్మట కకారకూటస్తోత్రము, మేధాసామ్రాజ్యస్తోత్ర పాఠము; కాళి, తారా త్రిపురాదేవతామంత్ర పురశ్చరణము చేయవలెను.

(5) సామ్రాజ్య దీక్ష:

ఈ దీక్షపొందిన పిమ్మట ఊర్ధ్వామ్నాయమం దధికారము గల్గును. ఈ దీక్ష పొందినవారు పరాప్రాసాదమంత్రమును, అర్ధనారీశ్వరమంత్రమును మహాషోఢా మంత్రమును జపించవలెను.

(6) మహాసామ్రాజ్య దీక్ష:

ఈ దీక్షను పొందినవారు యోగసాధనము, నిర్గుణ బ్రహ్మ సాధనములను జేయవలెను.

(7) పూర్ణ దీక్ష:

ఈ దీక్ష పొందినవారికి జ్ఞానప్రాప్తి, సర్వసాధనత్యాగము, మహావాక్యానుసంధానము, అద్వైత భావగ్రహణము మొదలగు సాధనలుండును. ఇదియే సాధనకు చరమదశయై యున్నది. ఈ దీక్ష వలన సాధకుడు జీవన్ముక్తుడగును. అంతమందు మోక్షమును బొందును. ఇటుల దీక్ష లనంతములుగా నున్నవి. సాధకుడు తన యధికారమునకు తగిన దీక్షను గురుముఖమున పొంది జన్మరాహిత్యమును జేసికొనుటయే వీటి ముఖ్యోద్దేశమైయున్నదని దిగువ వ్రాయబడు ప్రమాణమువలన సిద్ధమగుచున్నది.

పంథానో బహవః ప్రోక్తా మంత్రశాస్త్ర మనీషిభిః,
స్వగురో ర్మతమాశ్రిత్య శుభం కార్యం న చాన్యథా.

— శైవాగమము

మంత్రసిద్ధి:

జపమువలన మంత్రము సిద్ధించును. దిగువ చెప్ప బడినవి జపసంపదయైయున్నది.

మనః సంహరణం శౌచం మౌనం మంత్రార్థ చింతనమ్,
అవ్యగ్రత్వ మనిర్వేదో జపసంపత్తి హేతవః.

విషయములనుండి మనస్సును మరలించుట, పవిత్రత, మౌనము, మంత్రార్థ చింతనము, వ్యాకులత లేకుండుట (శాంతముగా నుండుట) నిరాశచెందకుండుట - ఇవి జపమునకు సహాయకారులై యున్నవి. ఇంకను

ఇటునటు తిరుగుచుండగూడదు. ప్రక్కలకు జూచుట తగదు. నవ్వుట తగదు. ముసుగు వేసికొనరాదు. ఇతరులతో మాట్లాడుచుండుట, నవ్వు చుండుట, ఒకకాలిని మరొక పాదముతో రుద్దుట మొదలగునవి పనికి రావు. బొడ్డు క్రిందభాగమున గోకుచుండుట స్పృశించుట మొదలగునవి నిషేధించబడినవి. మనస్సును జపమునందే లగ్నము చేయుటయే వీటికి ప్రయోజనమై యున్నది. జపకాలమందు తప్పనిసరిగా మాట్లాడవలసివచ్చినచో దిగువ విధముగా ప్రవర్తించవలెను.

యది వాగ్యమలోపస్స్యాజ్జపాదిషు కదాచన,
వ్యాహరేద్ వైష్ణవం మంత్రం స్మరేద్వా విష్ణు మవ్యయమ్.

జపకాలమందు మౌనమునకు భంగము గల్గినచో విష్ణుమంత్రమును గాని, విష్ణునామస్మరణముగాని చేయవలెను. మంత్రశాస్త్రమునందు మంత్ర మునకు దోషములు కొన్ని చెప్పబడినవి. అవి తొలగుటకు యోగసహాయ మును పొందవలయును. యోగసంబంధము లేకుండ మంత్రము సిద్ధించదని శారదాతిలకము, శివగీత, దేవీభాగవతము మొదలగు గ్రంథములందిటుల చెప్పబడినది.

మంత్రాభ్యాసేన యోగేవ జ్ఞేయజ్ఞానాయ కల్పతే,
న యోగేన వినా మంత్రో న మంత్రేణ వినా హి సః.
ద్వయో రభ్యాసయోగో హి బ్రహ్మసంసిద్ధికారణమ్.

యోగముతో గూడిన మంత్రాభ్యాసము వలన జ్ఞేయ (నిర్గుణ) మగు పరమాత్మను దెలిసికొనగల్గును. యోగసహాయము లేకుండ మంత్రము సిద్ధించదు. మంత్రసహాయము లేనిదే కేవల యోగము సిద్ధించదు. మంత్రమును యోగమును కలిపి యభ్యసించుటవలన బ్రహ్మాత్మభావము సిద్ధించును. యోగాభ్యాసము వల్లనే మంత్రదోషములు తొలగును. మంత్ర ములు సిద్ధించును.

ఛిన్నా రుద్ధాస్తంభితాశ్చ, మీలితా మూర్ఛితాస్తథా,
సుప్తా మత్తా హీనవీర్యాః దగ్ధాః ప్రత్యర్థి పక్షగాః,
బాలా యౌవనమత్తాశ్చ వృద్ధా మంత్రాశ్చ యే మతాః.

ఇత్యాది దోషదుష్టాంస్తాన్మంత్రానాత్మని యోజయేత్,
శోధయే ద్రుద్ధపవనో బద్ధయా యోనిముద్రయా.
యోనిముద్రాసనే స్థిత్వా మంత్రానేవం విధాన్ జపేత్,
తస్య సిద్ధ్యన్తి తే మంత్రాః నాన్యస్య తు కథంచన.
యోనిముద్రాసనే స్థిత్వా ప్రజపే ద్య స్సమాహితః,
యం కంచిదపి వా మంత్రం, తస్య స్స స్సర్వసిద్ధయః.
సవ్యపాదం గుదే స్థాప్య దక్షిణం చ ధ్వజోపరి,
యోనిముద్రాబంధ ఏవం భవే దాసనముత్తమమ్.

ఛిన్నములు, సిద్ధులు తమ శక్తివలన అడ్డగించినవియు, స్తంభింపజేయ బడినవియు, కనులు మూసికొన్నవి, మూర్ఛ పోయినవి, నిద్రపోవునవియు, మదించినవియు, వీర్యహీనములు, కాలిపోయినవి, శత్రుపక్షమునకు చెందినవి బాల్యమందున్నవి, యౌవనము వలన మదించినవి, ముసలితనముతో నున్నవి, ఒక అక్షరము మొదలు పదునారు అక్షరములు గలవి బాలలు, అటుపిమ్మట ఇరువది అక్షరములు గలవి ప్రౌఢములు, ఇరువది అక్షరములకు పైబడినవి ముసలివి, య ర ల వ శ ష స హ - అక్షరములు ఆజ్ఞేయములు, అచ్చులన్నియు సౌమ్యములు — ఇటువంటి దోషములు మంత్రములకు గలవు. వాటిని మంత్రశాస్త్రమందు చూడదగును. యోనిముద్రాసనము వేసి కుంభకము జేసి, పైన పేర్కొన్న దోషములు గల మంత్రములను జపించినచో, వాని కవి సిద్ధించును. ఇతరులకు సిద్ధించవు. ఇంతియే గాదు, యోనిముద్రాసనమందుండి, ఏ మంత్రమును జపించినను, వానికి సర్వసిద్ధులు గలుగును. ఎడమకాలి మడమను గుదస్థానమందును, కుడిమడమను లింగము మీద నుంచినచో యోనిముద్రాసన మగును. ఇది సిద్ధాసనభేదమే అయియున్నది. శ్వాససంచారము వల్ల కూడ మంత్రము సిద్ధించును. ఈ విషయము దత్తాత్రేయకృత షట్కర్మదీపికలో నిటుల చెప్పబడినది.

స్వాపకాలే వామవహః జాగరే దక్షిణావహః,
శాంతికర్మణి మిశ్రంవా జపేన్మంత్రం ప్రసిద్ధయే.
స్వాపకాలే తు మంత్రస్య జపో న చ ఫలప్రదః,
సుప్తః ప్రబుధ్యమానోఽపి మంత్రః సిద్ధిం న గచ్ఛతి.

ఆగ్నేయాః సంప్రబుద్ధ్యన్తే ప్రాణేచరతి దక్షిణే,
వామే చరతి సౌమ్యాశ్చ ప్రబుద్ధా మంత్రిణాం సదా,
నాడీద్వయగతే ప్రాణే సర్వే బోధం ప్రయాన్తి చ.
ప్రయచ్ఛన్తి ఫలం సర్వే ప్రబుద్ధా మంత్రిణాం సదా.

వామనాసికయందు వాయుసంచార మున్నపుడు మంత్రాధిష్ఠాన దేవతలు నిద్రింతురు. కుడిముక్కులో వాయుసంచార మున్నప్పుడు మంత్రములకు, తదధిష్ఠాన దేవతలకును జాగ్రదవస్థయై యున్నది. శాంతికర్మయందు శ్వాసనియమము లేకుండ జపించినచో కార్యసిద్ధియగును. స్వాపకాలమందు జపించినచో మంత్రము ఫలించదు. నిద్రించు మంత్రమును మేల్కొలిపినను ఫలించదు. కుడిముక్కులో వాయుసంచారమున్నపుడు శక్తిమంత్రములు మేల్కొని ఫలించును. ఎడమముక్కులో వాయు సంచార మున్నపుడు సౌమ్యమంత్రములు (య ర ల వ శ ష స హ — అక్షరములు ఆగ్నేయములు. అచ్చులన్నియు సౌమ్యములు) మేల్కొనును. రెండుముక్కులలో గాలి యాడుచున్నపుడు అన్నిరకములగు మంత్రములు మేల్కొనును. ఫలప్రదము లగును. కనుక శ్వాససంచారము ననుసరించి మంత్రసిద్ధి చేయవచ్చును. మంత్రసిద్ధికి మరొక సాధనము వ్రాయుబడుచున్నది.

మనోఽన్యత్ర శివోఽన్యత్ర శక్తి రన్యత్ర మారుతః,
న సిద్ధ్యన్తి వరారోహే కల్పకోటిశతైరపి.

— కులార్ణవము

మంత్రార్థం మంత్రచైతన్యం యోనిముద్రాం న వేత్తి యః,
శతకోటి జపేనాపి తస్య మంత్రో న సిద్ధ్యతి.

— సరస్వతీ తంత్రము

అంధకారగృహే యద్వ న్న కించి త్ప్రతిభాసతే,
దీపహీరహితో మంత్ర స్తథైవ పరికీర్తితః.

మణిపూరే సదా చింతా మంత్రాణాం ప్రాణరూపకమ్.
మూలమంత్రం ప్రాణబుద్ధ్యా సుషుమ్నామూలదేశకే,
మంత్రార్థం తస్య చైతన్యం జీవం ధ్యాత్వా పునః పునః.

— గౌతమ తంత్రము

మంత్రమును జపించునపుడు మనస్సు, పరమశివుడు, శక్తి మరియు వాయువు వేరు వేరు చోట్ల నున్నచో అనగా పరస్పరము కలిపి యుండనిచో కోటికల్పముల వరకును మంత్రము సిద్ధించదు. మంత్రార్థము, మంత్ర చైతన్యము, యోనిముద్ర — వీటిని తెలియకుండ నూరుకోట్ల సంఖ్యవరకు మంత్రమును జపించినను సిద్ధించదు. చీకటిగల యింటిలో వస్తువులు కనబడనటుల, జ్యోతి (చైతన్యము) రహితమంత్రములను ఎంతగా జపించినను ఫలించవు. మంత్రమును జపించునపుడు మొదట మణిపూరక చక్రమందు దృష్టి నిలుపవలయును. దీనివలన మంత్రమునకు ప్రాణము (చైతన్యము) గలుగును. బౌద్ధమతమందలి సాధకులు కూడ 'ఓం మణిపద్మే (పూరకే హుం)' అని మణిపూరక చక్రమందే (నాభి) దృష్టి నిలిపి మంత్రసాధనము ;'యుదురు. సుషుమ్నా మూలదేశమందున్న జీవునిగా మంత్రమును భావించి, మంత్రార్థమును, మంత్ర చైతన్యమును స్మరించినచో మంత్రము సిద్ధించును. ఈ విషయము మిగుల స్పష్టముగా నిటుల గౌతమతంత్రమందు వ్రాయబడినది.

మంత్రాక్షరాణి చిచ్ఛక్తౌ ప్రోక్తాని పరిభావయేత్,
తామేవ పరమవ్యోమ్ని పరమానంద బృంహితే.
మంత్రార్థం దేవతారూపం చింతనం పరమేశ్వరి,
వాచ్యవాచక భావేవ అభేదో మంత్రదేవయోః.

అక్షర రూపమగు మంత్రము చిచ్ఛక్తినుండి బయలుదేరినటుల గుర్తించవలెను. ఈ విషయము మంత్రస్వరూప మనుచోట వ్రాయబడును. పిమ్మట నా శక్తిని సహస్రారమందు ధ్యానించవలెను. మంత్రము వాచకము, దేవత వాచ్యము — ఈ విధముగా రెండింటికిని భేదము లేదని భావించవలెను. మంత్రార్థము, దేవతా రూపచింతనము - ఈ రెండును ముఖ్యముగా నుండవలెను. ఇటుల చింతించినచో మంత్రము సిద్ధించును. మంత్ర స్వరూపమును దాని పుట్టుకను తెలిసికొన్నచో మంత్రమునకు చైతన్యము గలుగును. చైతన్యముగల మంత్రమే సిద్ధించును. మూలాధారమందలి నాదరూపమగు చిచ్ఛక్తియే మంత్రరూపమున నున్నటుల వాయుసంహిత, వాక్యపదీయము మొదలగు గ్రంథములందు వర్ణించ బడినది. శబ్దబ్రహ్మ

వాదము లేక నాదతత్త్వము ననుసరించి మంత్రోపాసనము లేక మంత్ర తత్త్వము బయలుదేరినవి.

మంత్రతత్త్వ కథనము

ఆసీద్బిందుస్తతో వాదో నాదాచ్ఛక్తిసముద్భవః,
వాదరూపామహేశాని చిద్రూపా పరమా కలా.
వ నాదేన వినా జ్ఞానం న వాదేన వినా శివః,
వాదరూపం పరంజ్యోతిః, నాదరూపో పరో హరిః.

— వాయుసంహిత

స్వరూపజ్యోతి రేవాంతః పరా వాగనపాయినీ.
ఆఖేదమాంతరం జ్ఞానం పూక్ష్మా వాగాత్మనా స్థితమ్,
వ్యక్తయే స్వస్యరూపస్య శబ్దత్వేన వివర్తతే.
స్వయం ప్రకాశ్యా పశ్యంతీ సుషుమ్నా మాశ్రితా భవేత్,
సైవ హృత్పంకజం ప్రాప్య మధ్యమా నాదరూపిణీ.

— వాక్యపదీయము

యో వా పరాం చ పశ్యన్తీం మధ్యమామపి వైఖరీమ్,
చతుష్టయీాం విజానాతి పగురుః పరికీర్తితః.

— నవచక్రేశ్వరము

శక్తిజ్ఞానం వినా దేవి ముక్తిః హాస్యాయ కల్పతే.

— మహానిర్వాణతంత్రము

శబ్దమే బ్రహ్మము అయియున్నది. సృష్టియొక్క ప్రారంభమందు ఒక జ్యోతి మాత్రమున్నది. అది ఆత్మకంటె భిన్నము కాదు. అది నాదబిందు రూపమున వ్యక్తమయినది. బిందువు పరమశివుడుగాను, నాదము చిచ్ఛక్తిగాను వ్యక్తమయ్యెను. అనగా మొదట బిందువు — దాని నుండి నాదము, నాదము నుండి శక్తి — బయలుదేరినవి. నాదమునుండి బయలు దేరిన చిచ్ఛక్తి నాదరూపముగానే యున్నది. నాదరూపమగు చిచ్ఛక్తి సంబంధము లేకుండ జ్ఞానముగాని, శివుడుగాని,

విష్ణువుగాని లేరు. సూక్ష్మవాక్ రూపముననున్న (పరావాక్కు) తన స్వరూపమును వ్యక్తము జేసికొనుటకు శబ్దరూపమున ప్రకటమగును. ఈ పరావాక్కు స్వరూపజ్యోతియే అయియున్నది. ఇది సుషుమ్న నాశ్రయించి యున్నంతవరకు పశ్యన్తి యనియు, హృత్పంకజమును జేరి మధ్యమ యనియు, నాదరూపిణీయనియు; వ్యక్తమగునపుడు వైఖరియనియు శబ్ద రూపిణీయు నగుచున్నది. నాదరూపమగు చిచ్ఛక్తియందు మనస్సును లగ్నము చేయుటయే నాదానుసంధాన సమాధియగును. ఈ సమాధివలన ఆత్మానుసంధానము గల్గుననియు, అద్దానిచే ముక్తియు కరతలామలక మగుననియు శ్రీ శంకరభగవత్పాదులు తమ యోగతారావళియం దిటుల వ్రాసిరి—

> నాదానుసంధాన నమో స్తుఽతుభ్యం
> త్వాం సాధనం తత్త్వపదస్య జానే.
> నాదానుసంధాన సమాధి మేకం
> మన్యామహే మాన్యతమం లయానామ్.

కనుక మూలాధారమందలి నాదరూపమగు చిచ్ఛక్తియే వ్యక్తరూపమున మంత్రముగాను. అవ్యక్తరూపమున అనాహతనాదముగా నున్నట్లు గ్రహించి, జపము చేసినచో మంత్రమునకు చైతన్యము గల్గును. మంత్రము సిద్ధించును. దేవతా సిద్ధియు గల్గును. జపకాలమందు మంత్రముయొక్క పుట్టుకను హృదయమందు బాగుగా చింతించుచున్నచో మంత్రము శీఘ్ర ముగా సిద్ధించును. ఈ సమయమందు నాభిస్థానమందు దృష్టిని స్థిరముగా నుంచుట ముఖ్యముగా గమనించదగినదియై యున్నది.

సర్వమంత్రసిద్ధికిని నాభిస్థానమే ముఖ్యముగా లక్ష్యముగానున్నది. గాయత్రీ మంత్రసిద్ధికి గాయత్రీ తంత్రములో ఆజ్ఞాచక్రము గూడ చెప్ప బడినది, సహస్రారమందు గురుధ్యానము, గురుపాదుకాధ్యానము, ఇష్ట దేవతా ధ్యానము — వీటిని చేయవలెను. నాభిస్థాన లక్ష్యము మిక్కిలి సులభమగు సాధనముగా కుండలినీ ప్రకరణములో వ్రాయబడినది. అచ్చట చూడనగును.

మంత్రమునకు చైతన్యము గలుగునపుడుండు లక్షణములును, మంత్ర సిద్ధి లక్షణములును వ్రాయబడుచున్నవి. ఇవి కులార్ణవతంత్రమందును, తంత్రసారమందును విపులముగా వర్ణించబడినవి.

ఆనందాశ్రూణి పులకో దేహావేశః సురేశ్వరి,
ఇత్యేతత్కథితం దేవి మంత్ర చైతన్య ముత్తమమ్.

మంత్రమునకు చైతన్యము గలిగినపుడు కనుల వెంబడి హర్షాశ్రువులు బయలుదేరును. గగుర్పాటు కలుగును. తన్మయావస్థ గలుగును. ఇయ్యది మంత్రమునకు పూర్తిగా చైతన్యము గలిగినటుల గుర్తించు లక్షణములై యున్నవి.

హృదయే గ్రంథిభేదశ్చ సర్వావయవవర్ధనమ్,
ఆనందాశ్రూణి పులకో దేహావేశః కులేశ్వరి,
గద్గదోక్తిశ్చ సహసా జాయతే నాత్రసంశయః.

జపము చేయునపుడు హృదయమందు గ్రంథిభేదనము జరుగును. శరీర ముప్పొంగును. ఒక్కసారిగా ఆనందాశ్రువులు, పులకాంకురములు, ఒడలు మరచుట (తన్మయత), కంఠము బొంగురు పోవుట మొదలగునవి మంత్రసిద్ధి సూచకములై యున్నవి.

జపము:

'జపాత్సిద్ధిః', జపమువలన మంత్రము సిద్ధించును. జపము వాచికము, ఉపాంశువు, మానసికము — అను మూడు భేదములు గల్గియున్నది. ఇంకను పలువిధములగు భేదములు గలవు. జిజ్ఞాసువుల కొరకవి వ్రాయబడుచున్నవి.

మంత్రార్థజ్ఞో జపం జప్త్వా తథైవాధ్యయనం ద్విజః,
స్వర్గలోక మవాప్నోతి నరకం తు విపర్యయే.

మంత్రార్థమును తెలిసికొని మంత్రమును జపించినచో స్వర్గము లభించును. మంత్రమును బిగ్గరగా జపించుట వాచిక మనబడును. దగ్గరకు

జేరి వినినను అస్పష్టముగా వినబడునది ఉపాంశువు, అర్థముతో కూడ మంత్రాక్షరములను మనస్సుతో పఠించినచో మానసికము నగును.

మానసః సిద్ధికామానాం పుత్రకామ ఉపాంశుకః,
వాచికో మారణే చైవ, ప్రశస్తో జప ఈరితః.

మంత్రసిద్ధికి మానసికమును, పుత్రకాములకు ఉపాంశువును, శత్రు సంహారమునకు వాచికమును ప్రసిద్ధసాధనములై యున్నవి. మనుస్మృతిలో జపము యజ్ఞముగా వర్ణించబడినది. దాని స్వరూప మిటుల నున్నది.

విధియజ్ఞా జ్జపయజ్ఞో విశిష్టో దశభిర్గుణైః,
ఉపాంశుః స్యాచ్ఛతగుణః సాహస్రో మానసః స్మృతః.
యే పాక యజ్ఞాశ్చత్వారో విధియజ్ఞ సమన్వితాః,
సర్వే తే జపయజ్ఞస్య కలాం నార్హన్తి షోడశీమ్.

— మనుస్మృతి రెండవ అధ్యాయము 85,86

శ్రౌతములగు యజ్ఞములకంటె జపయజ్ఞము పదిరెట్లు గొప్పది. దానికంటే ఉపాంశువు నూరు రెట్లు గొప్పది. దానికంటే మానసిక జపము వెయ్యి రెట్లు గొప్పది. శ్రౌతస్మార్తయజ్ఞము లన్నియు గూడ జప యజ్ఞము యొక్క పదునారవ భాగమును గూడ పోలవు. "జప్యేనైవ తు సంసిద్ధేత్" జపము వల్లనే మానవుడు సిద్ధిని బొందునని వ్యాసభగవానుడు శాంతిపర్వములో వర్ణించెను. ప్రయోజనము, కోరికలు, దేశము, కాలము ననుసరించి జపము బాగుగా విస్తరించినది.

నిత్యజపము — మంత్రజాపకుడు ఉదయాస్తమయములందు దీక్ష గొనిన మంత్రమును జపించును.

నైమిత్తిక జపము — గ్రహణము, ఏకాదశి, శ్రీరామనవమి, శ్రీకృష్ణ జయన్తి, మహాశివరాత్రి మొదలగు పుణ్యకాలములందు చేయబడు జపమై యున్నది.

కామ్యజపము — ఫలాపేక్షతో జేయబడు జపముగా ప్రసిద్ధము.

ప్రాయశ్చిత్త జపము దీనివలన చేసిన పాపము నశించి, సాధకుడు పవిత్రుడగును.

చలజపము లేక ప్రదక్షిణాజపము — దేవతలకుగాని దేవాలయము లకుగాని ప్రదక్షిణములు చేయుచు, మంత్రమునుగాని, నామమునుగాని జపించుట, లేక గృహకృత్యములు నిర్వర్తించుచు వాచికముగా గాని మానసికముగా గాని జపించుట — దీనివలన సర్వదా దేవతాధ్యానము, చింతనము జరుగుచుండును. మనస్సు ఇష్టదేవతయందు లగ్న మగుట కిది యుత్తమసాధనమై యున్నది.

భ్రమరజపము — తుమ్మెద వలె గునగునలాడుచు చేయు జపము. ఇట్టి జపముచేయువారి నొకసారి చూచినచో, నిది సులభముగా పట్టుబడును. ఇందులో వాచికముగా జపముండదు. పెదవులు కదలవు. కనులు మూసియుండును. భ్రూమధ్యమందు గుంజారవము (తుమ్మెదనాదము) బయలుదేరునటుల తోచును. శ్వాస మెల్ల మెల్లగా తగ్గుచు, సహజ కుంభక మేర్పడుచుండును. రేచకము స్వల్పముగాను, పూరకము వేగముగా నుండును. పూరకము చేయు నపుడు ధ్వని బయలుదేరును. మధ్యలో శరీరము కంపించును. మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞాచక్రమువరకు నాదము సంచరించును. షట్చక్రములు వికసించును. భ్రూమధ్యమందు నాదము విశేషముగా ఒత్తిడి చేయుచుండును. మస్తిష్కము నిర్మలమగును. జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధిచెందును. దీనివలన జన్మాంతరీయస్మృతి గలుగును. మస్తిష్కము, నొసలు - వీటియం దుష్ణత పెరుగును. ఇది నాదానుసంధానము వంటిది. ఇది ఐహిక పారలౌకిక కార్యము లందు సమముగా ఫలించును. దీనివలన యోగనిద్ర గలుగును. శరీరమంతయు తేజోమండలముగా గోచరించును. దివ్యమగు శక్తులు గలుగును. ఈ జపము పరమార్థసాధనమునకు మిక్కిలి ఉపయోగించును. ఇది స్వరపేటికయందు ఒత్తిడి చేయుటవలన గలుగును.

నిరంతరజపము — ఇయ్యది అఖండ నామ సంకీర్తనమై యున్నది.

అజపాజపము — యోగులు, శాక్తేయులును దీని నభ్యసింతురు.

శ్వాసజపము — శ్వాసను చూచుచు మంత్రమును జపించుట. దీనివలన కేవలకుంభకము, మనోన్మని గలుగును. ఇది రాజయోగమునకు ప్రథమ సోపానమై యున్నది.

జపయోగమందష్టాంగయోగ మిమిడియున్నది.

యమము — బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహము - ఆసనమందు స్థిరముగా నుండుట — దృష్టిని స్థిరముగా నుంచుట మొదలగునవి.

నియమము — ఇది అంతరింద్రియముల నిగ్రహించు శమమై యున్నది. మనస్సు నేకాగ్రపరచుట ఉపరతి మొదలగునవి. జపయోగమునకివి ముఖ్యము.

ఆసనము — స్థిరముగాను, సుఖముగాను స్థితిభేదముండుట. జపమునకు పద్మాసనము, సిద్ధాసనము, స్వస్తికాసనము, ముక్తాసనములు ముఖ్యములై యున్నవి.

ప్రాణాయామము — మానసిక జపమునందు ప్రాణాయామము ముఖ్యముగా నుండవలెను. కొందరు రేచకపూరకములందు (అనుసరించి) జపము చేయుదురు.

ప్రత్యాహారము — విషయములనుండి మనస్సు మరలించుట. ఇది జపమునకు ముఖ్యసాధనము.

ధారణ — ఒక స్థానమునందు దృష్టిని నిల్పినచో శ్వాస ఆగి పోవును. అపుడు కొందరు భయపడి, దేవత నెత్తిని అణచినదని భయపడి పిచ్చివాళ్లుగా నైపోవుదురు. ఈ విషయము గాయత్రీ తంత్ర మందిటుల చెప్పబడినది.

జపకాలే మహేశాని జాయతే శ్వాసబంధనమ్.

జపము చేయునపుడు సహజముగా శ్వాసనిరోధము జరుగును. అప్పుడు భయపడగూడదు. మణిపూరక చక్రమందు దృష్టిని స్థిరముగా నుంచవలెను. ఇందువలన శీఘ్రముగా మంత్రము సిద్ధించును.

ధ్యానము — ధ్యేయమందు మనస్సునేకాగ్రపరుచుట. ఇష్టదేవతా ధ్యానము జపకాలమందుండినచో దేవతాసిద్ధి కలుగును. అనగా దేవతానుగ్రహ మునకు పాత్రుడగును.

సమాధి — జపయోగమందు ఇష్టదేవతా తాదాత్మ్యము చరమస్థితియై యున్నది. అష్టాంగయోగముతో గూడిన జపసాధన మందరికి సమానముగా ఫలమిచ్చును.

పురశ్చరణ

దేశము, కాలము, సంఖ్య మొదలగు నియమములతో మంత్రమునకు, మంత్రాక్షరములకు చైతన్యము గలిగించు ప్రయత్నమునకు పురశ్చరణ లేక పురశ్చర్యా అని పేరు. ఈ విషయము మరీచికల్పము, శివగీత మొదలగు గ్రంథములందు విపులముగా జెప్పబడినది. మంత్ర దీక్ష తీసికొన్న వెంటనే మొదట పురశ్చరణ చేయవలెను. పిమ్మట ప్రతి నెలయందు నీ క్రమము జరుగుచుండవలెను. పురశ్చరణ సిద్ధించిన పిమ్మటనే కామ్యసిద్ధికొరకు జపము చేయవలెను.

కృష్ణాష్టమీ మవష్టభ్య యావత్కృష్ణచతుర్దశీ,
వృద్ధ్యా ఏకోత్తరయా జాప్యం సాంగం సంపుటితం తు తత్.
ఏవం దేవ మయా ప్రోక్తః పౌరశ్చరణికో క్రమః.
బ్రాహ్మం ముహూర్తమారభ్య మధ్యాహ్నం ప్రజపేన్మనుః,
అత ఊర్ధ్వం కృతే జాప్యే వినాశో భవతి ధ్రువమ్.
పురశ్చర్యావిధావేవం సర్వకామ్యఫలేష్వపి.
నిత్యే నైమిత్తికే వాపి తపశ్చర్యాసు వా పునః.
సర్వదైవ జపః కార్యో న దోషస్తత్ర కశ్చన.

ప్రతిమాసమందు బహుళ అష్టమి మొదలుకొని చతుర్దశి వరకు పురశ్చరణ చేయవలెను. జపము క్రమముగా పెంచుచుండవలెను. బ్రాహ్మీ ముహూర్తమునుండి మధ్యాహ్నము వరకుండవలెను. అటుపిమ్మట చేయ రాదు. ఈ విధానము పురశ్చర్యయందును, కామ్యములకును వర్తించును. తపస్సు, నిత్య నైమిత్తిక జపము నెల్లప్పుడు చేయవచ్చును. మంత్రము, సాంగము, సంపుటితముగాను నుండవలెను. పురశ్చరణము మంత్రసిద్ధికి ముఖ్యమగు సాధనమై యున్నది. జపము విశేషనియమముతో గూడినచో పురశ్చరణ మగును. మూడుసార్లు వరకు పురశ్చరణము చేయవచ్చును. అప్పటికిని మంత్రసిద్ధి కలుగకున్నచో, నిరాశచెందకుండ సాధకుడు దిగువ వ్రాసిన విధముగా తిరుగ ప్రయత్నించవలెను. ఈ విషయము గౌతమ తంత్రమందిటుల వర్ణించబడినది.

భ్రామణం రోధనం వశ్యం పీడనం శోషపోషణే,
దహనాంతం క్రమాత్కుర్యాత్తతః సిద్ధో భవేన్మనుః.

భ్రామణము, రోధనము, వశీకరణము, పీడనము, శోషణము, పోష ణము, దాహనము - అను సప్తసాధనముల ననుష్ఠించిన మంత్రము తప్పక సిద్ధించును. మంత్రసాధనకాలమందు భూతశుద్ధిని మంత్రములతోను, యోగపద్ధతులతోను చేయవలెను. భూతశుద్ధి సిద్ధించుట కడుదుర్లభమగు విషయమైయున్నది.

జ్యోతిర్మంత్రం మహేశాని అష్టోత్తర శతం జపేత్,
ఏతద్ జ్ఞానప్రభావేణ భూతశుద్ధిఫలం లభేత్.

— భూతశుద్ధితంత్రము

జ్యోతిర్మంత్రమును నూటఎనిమిది సార్లు జపించినచో భూతశుద్ధి ఫలము లభించును. రాత్రిపూట మంత్రసాధనము చేయువారు శయ్యా శుద్ధిని జేసి, శయ్యామంత్రమును పఠించవలెను. మంత్రశాస్త్రములో శయ్య శవముతో సమానము. శయ్యమీద కూర్చొని మంత్రమును జపించినచో శీఘ్రముగా సిద్ధించునని చెప్పబడినది.

మంత్రస్వరూప భేద కథనము

దేవతాభేదము, అక్షరసంఖ్య, బీజముల యాధిక్యము, లింగభేదము ననుసరించి మంత్రములు పలువిధములుగా నున్నవి. రామనృసింహాది మంత్రములు; పంచాక్షరి, అష్టాక్షరి, ద్వాదశాక్షరిమంత్రములు; మాలా మంత్రములును, స్త్రీపుంనపుంసక భేదములును వీటి కుదాహరణములుగా నున్నవి. స్వాహాపద మంతమందు గలవి స్త్రీమంత్రములు, నమః అంత మందు గలవి నపుంసక మంత్రములు, హుంఫట్ అంతమందు గలవి పురుష మంత్రములునై యున్నవి. అధికారిభేదము ననుసరించి వీటి నుపదేశింతురు. మంత్రములు సామాన్యముగా ప్రకృతి పురుష స్వరూపములుగాను ఉభయ స్వరూపములుగా నున్నవి. అచ్చులు ఆదియందు గలవి సౌమ్య మంత్ర ములు, కచటతప వర్ణాక్షరములాది యందు గలవి సౌరమంత్రములు, య ర ల వ శ ష స హ లాదియందు గలవి ఆగ్నేయమంత్రములు నైయున్నవి. అచ్చులు గూడ హ్రస్వదీర్ఘ నపుంసకములని మూడు విధములుగా నున్నవి. ఆ ఈ ఊ ఐ ఔ అః - ఇవి దీర్ఘములు. అ ఇ ఉ ఎ ఒ అం - ఇవి హ్రస్వములు. ఋ ౠ ఌ ౡ - ఇవి నపుంసకములు. ఒక యక్షరము మొదలు పదునారు అక్షరములు గలవి బాలామంత్రములు. అటు పిమ్మట ఇరువది యక్షరములవరకున్నవి ప్రౌఢమంత్రములు. అటుపైన నున్నవి వృద్ధమంత్రములునై యున్నవి.

యోనిముద్ర తెలియనివారికి మంత్రసిద్ధికై దిగువ వ్రాయబడిన పది సంస్కారములు చెప్పబడినవి.

మంత్రాణాం దశ సంస్కారాః కథ్యన్తే సిద్ధిదాయినః,
జననం జీవనం పశ్చాత్తాడనం బోధనం తథా,
తథాఽభిషేకో విమలీకర ణాప్యాయనే పునః,
తర్పణం దీపనం గుప్తి ర్దశైతా మంత్రసంస్క్రియాః.

జననము, జీవనము, తాడనము, బోధనము, అభిషేకము, విమలీ కరణము, ఆప్యాయనము, తర్పణము, దీపనము, గుప్తి - అను పదియు మంత్రసంస్కారములై యున్నవి. వీటివలన మంత్రదోషములు తొలగి

పోవును. మంత్రము సిద్ధించును. శారదాతిలకము జూచిన వీటి స్వరూపము బాగుగా తెలియును.

మంత్రయోగమందు చెప్పబడిన సగుణోపాసనవల్ల మాయాబద్ధుడగు జీవుడు మాయానిర్ముక్తుడగును. బాహ్యసంబంధమును వదలి దివ్యమగు నామరూపాత్మకమగు తత్త్వముతో సంబంధ మేర్పరచుకొనును. ఈ విషయము లోగడ వ్రాయబడినది. మంత్రయోగ సాధనము పదునారు అంగములు గల్గియున్నది.

భవన్తి మంత్రయోగస్య షోడశాంగాని నిశ్చితమ్,
యథా సుధాంశోర్జాయన్తే కలాః షోడశ శోభనాః.
భక్తిః శుద్ధిశ్చాసనం చ పంచాంగస్యాపి సేవనమ్,
ఆచార ధారణే దివ్యదేశసేవన మిత్యపి,
ప్రాణక్రియా తథా ముద్రా తర్పణం హవనం బలిః,
యాగో జపస్తథా ధ్యానం సమాధిశ్చేతి షోడశ.

చంద్రునకు పదునారు కళలున్నటుల మంత్రయోగము కూడ పదునారు కళలతో విరాజిల్లుచున్నది. సృష్టిక్రమములో చంద్రునకును, మనస్సునకును జన్యజనక సంబంధమున్నది. చంద్రుడు మనస్సు సంతోష పరచుటకు కూడ నిదియే కారణమై యున్నది. భక్తి, శుద్ధి, ఆసనము, పంచాంగసేవనము, ఆచారము, ధారణ, దివ్యదేశసేవనము, ప్రాణక్రియ, ముద్ర, తర్పణము, హోమము, బలి, యాగము, జపము, ధ్యానము, సమాధి — ఇవి మంత్రయోగమునకు పదునారు యంగములైయున్నవి. ఒక్కొక్క యంగము దిగువ విపులముగా వ్రాయబడుచున్నది.

(1) భక్తి:

వైధీ, రాగాత్మికా, పరా అని భక్తి మూడు విధములుగా నున్నది. భక్తులు కూడ గుణభేదముచే ఆర్తుడు, జిజ్ఞాసువు, అర్థార్థి యనియు, నాలుగవ వాడు జ్ఞాని — ఇతడు త్రిగుణాతీతుడునైయున్నాడు. ఈ విషయము భగవద్గీతలో నిటుల చెప్పబడినది.

చతుర్విధా భజన్తే మాం జనాః సుకృతినోఽర్జున,
ఆర్తో జిజ్ఞాసు రర్థార్థీ జ్ఞానీ చ భరతర్షభ.

ఓ అర్జునా! నన్ను భజించు నార్తుడు జిజ్ఞాసువు, అర్థార్థి, జ్ఞాని అను నలుగురును పుణ్యాత్ములే — ఇందులో ఆర్తుడు, తామసుడు, అర్థార్థి రాజసుడు, జిజ్ఞాసువు సాత్త్వికుడు, జ్ఞాని గుణాతీతుడునై యున్నారు. జ్ఞాని భక్తుడు పరాభక్తి కధికారియై యున్నాడు. గుణభేదము ననుసరించి ఉపాసకులు కూడ మూడు విధములుగా నున్నారు. ఇందులో బ్రహ్మోపాసకుడు అందరి కంటే శ్రేష్ఠుడునై యున్నాడు. బ్రహ్మబుద్ధితో సగుణోపాసన చేయువారును, బ్రహ్మబుద్ధితో నవతారోపాసన చేయువారును నీ శ్రేణికి చెందియున్నారు. సకామబుద్ధితో ఋషి, దేవత, పితృదేవతల నుపాసించువారు రెండవ శ్రేణికి చెందినవారై యున్నారు. క్షుద్రదేవతల నుపాసించువారు తృతీయ శ్రేణికి చెందినవారై యున్నారు. ఉపదేవతలను, పిశాచములను బూజించువారలు నిమ్నశ్రేణికి చెందినవారునైయున్నారు.

(2) శుద్ధి:

ఇది శరీరము, మనస్సు, దిక్కు, స్థానభేదముల ననుసరించి స్థానశుద్ధి, దిక్శుద్ధి, వాక్శుద్ధి, ఆభ్యంతరిక శుద్ధి అని వ్యవహరింపబడుచున్నది.

దిక్శుద్ధి:

ఆసీనః ప్రాఙ్ముఖో నిత్యం జపం కుర్యా ద్యథావిధి,
రాత్రావుదఙ్ముఖః కుర్యాద్దైవ కార్యం సదైవ హి.
దిక్శుద్ధ్యా సాధకః సిద్ధిం సాధనే లభతేఽజసా,
మనశ్చ వశ్యతాం యాతీత్యతః కార్యా ప్రయత్నతః.

ప్రతినిత్యము పగలు తూర్పుదిక్కుగా తిరిగి కూర్చొనియు, రాత్రిపూట ఉత్తర దిక్కుగాను కూర్చొని, మంత్రమును యథావిధిగా జపించవలెను. దిక్శుద్ధివలన సాధకునకు శీఘ్రముగా సిద్ధి ప్రాప్తించును. మనస్సు స్వాధీనమగును. కనుక మంత్రసిద్ధికి దిక్శుద్ధి యావశ్యకమైయున్నది.

కాయ శుద్ధి:

మంత్రానుష్ఠానము జేయుటకు ముందుగా స్నానము చేయవలెను. శాస్త్రమందు స్నాన మేడు విధములుగా చెప్పబడినది. మంత్రస్నానము, భౌమస్నానము, ఆగ్నేయస్నానము, వాయవ్యస్నానము, దివ్యస్నానము, వారుణస్నానము, మానసస్నానము — ఈ విధముగా స్నానము ఏడు విధములుగా నున్నది. 'ఆపో హి ష్ఠామయో భువః' - మొదలగు మంత్రములతో మార్జనము గల్గి చేయబడు జలస్నానము మంత్రస్నానమగును.

తడిగుడ్డతో తుడుచుట భౌమస్నానమనబరగును.

భస్మ ధారణము ఆగ్నేయస్నానమగును. గోరజము శరీరమందు పూసికొనుట వాయవ్యస్నానమగును. ఎండఉండగా కురియువర్షమందు స్నానము చేయుట దివ్యస్నాన మనబరగును. నీటియందు మునుగుట వారుణమగును. సగుణమూర్తిని ధ్యానించుట మానసికస్నాన మనబరగును. పైన పేర్కొనబడిన స్నానముల వలన శారీర శుద్ధియు, చిత్త ప్రసాదమును గల్గి సాధకుడు ఇష్టదేవతాకృపకు పాత్రుడగును.

స్థానశుద్ధి:

గోమయేవ యదా స్నానం కాయో గంగోదకేన చ,
పంచశాఖాయుతో దేశస్తథా సిద్ధిప్రదాయకః.
గోశాలా వై గురో ర్గేహం దేవాయతనకాననమ్,
పుణ్యక్షేత్రం నదీతీరం సదా పూతం ప్రకీర్తితమ్.

గంగాజలమువలన శరీరశుద్ధియు, గోమయమువలన స్థానశుద్ధియు కలుగునటుల అయిదు వృక్షముల నీడవలన వాటి క్రిందనున్న ప్రదేశము పరిశుద్ధమగును. రావి, మర్రి, మారేడు, ఉసిరిక, అశోకము — ఇవి అయిదు వృక్షములై యున్నవి. గోశాల, గురుగృహము, దేవమందిరము, వనస్థానము, తీర్థాది పుణ్యక్షేత్రములు, నదీతీరములు - ఇవన్నియు నెల్లప్పుడు పవిత్రములై యున్నవి. స్థానశుద్ధివలన పవిత్రతయు, పుణ్యము - ఇవి వృద్ధిజెందును.

అంతఃశుద్ధి:

అభయము, సత్త్వసంశుద్ధి, జ్ఞానయోగము, నిష్ఠ, దానము, దమము, యజ్ఞము, స్వాధ్యాయము, తపస్సు, సరళత, అహింస, సత్యము, అక్రోధము, త్యాగము, శాంతి - మొదలగు దైవసంపత్తివలన నంతఃశుద్ధి గలుగును. వీటి వలన నిష్టదేవతా ప్రాప్తి, సమాధియు ప్రాప్తించును.

(3) ఆసనము:

మంత్రయోగమందు మంత్రసిద్ధికై స్వస్తికము, పద్మాసనము, సిద్ధాసనము, యోనిముద్ర, ముక్తాసనములు హితప్రదములని చెప్పబడినవి. ఆసనభేదము, ఆసనశుద్ధి, ఆసనక్రియ - వీటివలన ఆసనసిద్ధి గలుగును. సకామ-నిష్కామ-విచార-ఉపాసనా పద్ధతి కామనాతారతమ్యము ననుసరించి, బాహ్యమగు ఆసనభేదము నిర్ణయించబడినది. పట్టుబట్ట, కంబళి, కుశాసనము, సింహచర్మము, మృగచర్మము మొదలగునవి పరిశుద్ధములగు నాసనములై యున్నవి. ఇవన్నియు సిద్ధిప్రదములై యున్నవి. కామ్యకర్మలకు కంబళము శ్రేష్ఠమైనది. రక్తకంబళము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. కృష్ణాజినమువలన జ్ఞానసిద్ధియు, వ్యాఘ్రాసనమువలన మోక్షసిద్ధియు, కుశాసనమువలన నాయుర్వృద్ధియు, పీతాంబరమువలన వ్యాధి నాశము గల్గును. చేలాజిన కుశోత్తరమని శ్రీ భగవద్గీతలో చెప్పబడిన క్రమమువలన యోగసిద్ధిగలుగును. వట్టి భూమివలన దుఃఖప్రాప్తియు, కొయ్యపీటవలన దారిద్ర్యప్రాప్తియు, వెదురు తడికవలన దౌర్భాగ్యము, రాతివలన వ్యాధియు గడ్డివలన యశోహానియు, చిగురుటాకులవలన చిత్తవైకల్యము, వస్త్రాసనమువలన జపధ్యానతపస్సులకు హానియు ప్రాప్తించును. ఇందువలన బాహ్యాసనములు నిషేధించబడినవి. గురుదీక్ష లేనివారు సింహచర్మము, వ్యాఘ్రచర్మము, కృష్ణాజినము - వీటిమీద కూర్చొనరాదు. తగిన యాసనము మీద కూర్చొని ఆసన వినియోగమంత్రముల నుచ్చరించినచో నాసనసిద్ధి, శుద్ధియు ప్రాప్తించును.

(4) పంచాంగసేవనము:

గీతా సహస్రనామాని స్తవః కవచమేవ చ,
హృదయం చేతి పంచైతే పంచాంగం ప్రోచ్యతే బుధైః.

గీత, సహస్రనామము, స్తవము, కవచము, హృదయము - వీటిని మంత్రయోగ వేత్తలు పంచాంగమందురు. తమ తమ ఉపాసనాపద్ధతి, సాంప్రదాయముల ననుసరించి, పంచాంగములను సేవించినచో సాధకుడు కల్మషరహితుడై సిద్ధిని బొందును. పంచదేవతోపాసన ననుసరించి భగవద్గీత, గణేశగీత, భగవతీగీత, సూర్యగీత, శివగీత — ఇవి పంచగీతలుగా పరిగణించబడినవి. ఇటులనే సహస్రనామములు గూడ భిన్న భిన్నముగా నున్నవి. మిగిలిన స్తవము, కవచము, హృదయము — ఇవి కూడ సాంప్రదాయమును బట్టి మారుచుండును. గీతలన్నిటియందును భగవత్తత్త్వము ప్రతిపాదించబడినది.

(5) ఆచారము:

సాధకులకొరకు మంత్ర శాస్త్రవేత్తలు దివ్యము, దక్షిణము, వామము లను మూడు నాచారముల నేర్పరచిరి. అధికారతారతమ్యము ననుసరించి, దీక్ష, మహాదీక్ష, పురశ్చరణము, మహాపురశ్చరణము, అభిషేకము, మహాభిషేకము, తద్భావములను నేడు దీక్షలు తంత్రశాస్త్రమందు విపులముగా వర్ణించబడినవి.

(6) ధారణ:

బాహ్యము, అభ్యంతరభేదముల ననుసరించి ధారణ రెండు విధములుగా నున్నది. ధారణ వలన మంత్రయోగము సిద్ధించును. పైన పేర్కొనబడిన రెండు ధారణలును మానసిక సంబంధము వలన సిద్ధించును.

(7) దివ్యదేశసేవనము:

యథా గవాం సర్వశరీరజం పయః,
పయోధరాన్నిస్సరతీహ కేవలమ్,
తథా పరాత్మాఽఖిలగోఽపి శాశ్వతో,
వికాసమాప్నోతి సదివ్యదేశకైః.

ఆవుయొక్క శరీరమంతటను పాలు వ్యాపించి యున్నను, పొదుగు నుండియే ప్రవహించునటుల, సర్వవ్యాపకుడగు పరమాత్మ దివ్యదేశములందు

వ్యక్తమగును. దివ్యదేశములు శాస్త్రమందు పదునారుగా చెప్పబడినవి. వహ్ని, జలము, లింగము, స్థండిలము, కుడ్యము, వస్త్రము, మండలము, విశిఖ, నిత్యయంత్రము, భావయంత్రము, పీఠము, విగ్రహము, విభూతి, నాభి, హృదయము, మూర్ధ్నము - వీటియందు సాధకు డుపాసన చేయవలెను. ఇవన్నియును యోగసిద్ధి గలిగించును.

(8) ప్రాణక్రియ:

మనస్సు, ప్రాణము, వాయువు - ఈ మూడును పరస్పరము సంబంధముగల్గి యున్నవి. వాయువు బాహ్యము, ప్రాణము సూక్ష్మమును ఆంతరికమునై యున్నవి. ప్రాణాయామముతో న్యాసక్రియకు ఘనిష్ఠమగు సంబంధము గలదు. మంత్రయోగమందు సహిత కుంభకము ముఖ్యస్థాన మలంకరించుచున్నది. ప్రాణాయామ భేదములన్నియు హఠయోగమందు పూర్తిగా వ్రాయబడును. సాధారణమగు నుపాసనయందు కరన్యాసము, అంగన్యాసము - ఇవి రెండు నుపయోగించును. దీక్ష గ్రహించిన విపులమగు నుపాసన యందు ఋష్యాదిన్యాసము మాతృకాన్యాసము తప్పక అనుసరించదగినవి.

(9) ముద్ర:

మోదనా త్సర్వదేవానాం ద్రావణా త్పాపసంతతేః,
తస్మాన్ముద్రేతి విఖ్యాతా మునిభి స్తంత్రవేదిభిః.

ముద్రలవల్ల దేవతలు సంతోషించెదరు. సాధకుని పాపము లన్నియు నశించును. పూజ, జపము, ధ్యానము, ఆవాహనము మొదలగు వాటి యందు ముద్రల నుపయోగింతురు. ఆవాహనాది కార్యములందు సామాన్యముగా తొమ్మిది ముద్రల నుపయోగింతురు. దేవతావిశేషము ననుసరించి ముద్రలు మారుచుండును.

తంత్రాభిధానము, ముద్రానిఘంటువు, మొదలగువాటియందు ముద్ర లన్నియును వర్ణించబడినవి. జ్ఞానముద్ర, భక్తిముద్ర, తపోముద్ర, కర్మ ముద్ర, దానముద్ర - వీటివలన ఋషులు ప్రసన్నులగుదురు. వరముద్ర,

అభయముద్ర మొదలగు వాటివలన ఋషులు, దేవతలు, పితృదేవతలు, లోకత్రయ వాసులు సంతోషింతురు.

(10) **తర్పణము:**

తర్పణా ద్దేవతాప్రీతి ష్త్వరితం జాయతే యతః,
అతస్తత్తర్పణం ప్రోక్తం తర్పణత్వేన యోగిభిః.

తర్పణము వలన దేవతలు శీఘ్రముగా తృప్తులగుదురు గాన దీనికి తర్పణమను పేరుగల్గినది. తర్పణము సకామము, మరియు నిష్కామ మని రెండు విధములుగా నున్నది. తర్పణము మంత్రయోగమునకు ప్రధానాంగమై యున్నది. ఇష్టమగు తర్పణానంతరము ఋషితర్పణము, అన్యదేవతా తర్పణము మరియు పితృతర్పణమును జేయుదురు. ఇష్ట దేవతలకు నిత్యము తర్పణము చేయుదురు. తేనెతో తర్పణము జేసినచో కోరికలన్నియు నెరవేరును. మహాపాతకములు సైతము నశించును. నేతితో తర్పణము జేసిన దీర్ఘాయువు గల్గును. ఆరోగ్యప్రాప్తికి పాలతో తర్పణము చేయవలెను. కొబ్బరినీళ్లను నీటితో గల్పి తర్పణము జేసిన నభీష్టము లన్నియును సిద్ధించును. ఈ విధముగా పలువిధములగు తర్పణములు మంత్రశాస్త్రమందు జెప్పబడినవి.

(11) **హోమము:**

కొందరు నిత్యము ఇష్టదేవతను సంతోషపరచుటకు హోమము చేయు దురు. అన్నిసాంప్రదాయముల వారును నిత్యము హోమము చేయుట విధియైయున్నది.

(12) **బలి:**

ఉపాసనావిధానములో విఘ్నములు నశించనిదే సాఫల్యము చేకూరదు. విఘ్నశాంతికై బలిదానము ముఖ్యమైనది. బలివిధానములో నాత్మబలి సర్వోత్కృష్టమైనది. దీనివల్ల నహంకారము నశించి సాధకుడు కృతకృత్యు డగును. కామక్రోధాదుల బలి రెండవ స్థాన మాక్రమించును. ఇవన్నియు నంతర్యాగమునకు సంబంధించినవై యున్నవి. గుణత్రయము ననుసరించి

బలిభేద మేర్పడినది. వైశ్వదేవవిధియందు బలివేయుట ప్రసిద్ధమే గదా! జంతుబలి కొన్ని సాంప్రదాయములందు ప్రసిద్ధమై యున్నది. కొందరు భూతతృప్తి, మనుష్యతృప్తి, దేవతాతృప్తి, పితృతృప్తి కొరకు బలిదానము చేయుదురు.

(13) యాగము:

ఇది అంతర్యాగము, మరియు బహిర్యాగమను రెండు భేదములు గల్గియున్నది. అంతర్యాగము సర్వోత్కృష్టమైనది. మానసిక యాగము, మానసిక జపము, మానసిక కర్మ (ధ్యానము) - వీటికి కాలశుద్ధి, దేశశుద్ధి, శరీరశుద్ధి, అవసరములుగావు. ఇవి అన్నికాలము లందును, అన్ని సమయములందును సమానముగా జరుగుచుండును. పదునారు దివ్యదేశము (స్థానము) లలో నేదో యొక దేశము ననుసరించి యాగమును సాధించవలెను. స్థూలదేశము కంటె సూక్ష్మదేశము కోటిరెట్లు ఫలప్రదమై యున్నది. యాగము సిద్ధించిన పిమ్మట జపధ్యానములు ఒక్కసారిగా సిద్ధించును. ధ్యానమువలన సమాధి సిద్ధించును. సమాధిసిద్ధివలన ఇష్ట దేవతా సాక్షాత్కారము మరియు దివ్యదేశములందు ఇష్టదేవతావిర్భావము గలుగును.

(14) జపము:

మననా త్త్రాయతే యస్మాత్తస్మాన్మంత్రః ప్రకీర్తితః,
జపాత్సిద్ధిః జపాత్సిద్ధిః జపాత్సిద్ధి ర్న సంశయః.

మననమువలన రక్షించునది మంత్రమైయున్నది. జపము చేయగా చేయగా మంత్రము తప్పక సిద్ధించును. ప్రాపంచిక విషయములనుండి మనస్సును వేరుపరచి, మంత్రార్థము ననుసంధానము చేయుచు, వేగము గాక నెమ్మదియుగాక మధ్యమకాలములో మంత్రమును జపించవలయును. జపము వాచికము, ఉపాంశువు, మానసికము — అని మూడు విధములుగా నున్నది. జపభేదములు చూడుడు. మిక్కిలి మెల్లగా జపించినచో, రోగము (వ్యాధి) ప్రాప్తించును. మిక్కిలి వేగముగా జపించినచో ధనక్షయము గల్గును. ముత్యాలహారపు స్థాయిలో జపము చేయవలెను. జపము చేయు

నపుడు సాధకుడు మనస్సు, శివుడు, శక్తి, ప్రాణము - వీటి నేకాగ్రము లేక సంయమము చేయలేకపోయినచో కోట్ల సంఖ్యలో జపము జరిగినను అది వ్యర్థమేయగును. ఏకాంతస్థలమునందు జపించుట సిద్ధిదాయకమై యున్నది. జపకాలమం దితరులు వచ్చుటగాని మాట్లాడుటగాని విఘ్నహేతు వగును. మోక్షకాములు గంగాతటము, పంచవటి, అరణ్యము, శ్మశానము, తీర్థములు - వీటియందు తమ తమ సాంప్రదాయానుసారముగా జపము చేయవచ్చును. విశేషముగా సిద్ధిని పొందదలచినవారు భూగృహము నేర్పరచి దానియందు జపించవచ్చును.

బీజములు:

ఉపాసనా భేదముననుసరించి, బీజములు పలు విధములుగా నున్నవి. బీజనిఘంటువు చూచిన నీ విషయము స్పష్టముగా గోచరించును. దేవతా భేదమును బట్టియు బీజములు భిన్నముగా నుండును. కృష్ణబీజము, శివబీజము, రామబీజము, గణపతిబీజములు మొదలగునవి ఎనిమిది విధములగు మూలబీజములకంటె నివి భిన్నమైయున్నవి. మూలబీజముతో బీజమును గలిపినను, ఇతర బీజములను కల్పినను మంత్రమందు విచిత్రమగు శక్తి యేర్పడును. పిమ్మట మంత్రము శాఖాపల్లవములతో గూడినచో రూపాంతరమును బొందును. ఒక్కొక్క మంత్రమందు సామాన్యముగా బీజము, శాఖ, పల్లవము - అను మూడు విషయము లుండును. శాంతిపుష్పము, ఇష్టసాక్షాత్కారము ఫలము 'శాఖా పల్లవములు కేవలము భావమయము లునై యున్నవి. శక్తి బీజమందు నిహితమై యున్నది. దృష్టాంతముగా నీ విషయము స్పష్టముచేయబడుచున్నది. 'ఓం క్లీం కృష్ణాయనమః' అను నీ మంత్రమందు ఓంకారము సేతువు, క్లీం బీజము, కృష్ణాయ అను శబ్దము శాఖ, నమః పదము పల్లము అయియున్నవి. చిత్తవృత్తి శాంతిపుష్పము, శ్రీకృష్ణరూపమగు నిష్ట దేవతా సిద్ధి ఫలస్వరూపమై యున్నది. ఇదియే మంత్రవిజ్ఞానరహస్యము. కొన్ని మంత్రములు బీజరహితములుగాను, సేతురహితములునై శాఖా పల్లవములతో మాత్రము కూడి యుండును. అది భావమంత్రమైయున్నది. సాధకుని స్వభావము, ప్రర్తనము, ఉపాసనాధికా

రము, చిత్తసంవేగము వీటిని పరీక్షించి మంత్రోపదేశము చేసినచో సాధకునకు తప్పక ఫలసిద్ధి కలుగును. ఉపనిషత్తులు మంత్రశాస్త్రము - వీటిని పూర్తిగా తెలిసినవారే మంత్రోపదేశము చేయసమర్థులు. ప్రణవము ప్రధానబీజము. ఉపాసనాబీజము, శాఖాపల్లవ సంయుక్త బీజము బీజరహితమై శాఖా పల్లవసంయుక్తము అను భేదములు మంత్రమందు గలవు. సాధకుని స్వభావాదులును పూర్తిగా పరీక్షచేసి మంత్రోపదేశము చేసినచో మంత్రము తప్పక ఫలదాయకమగును.

(15) ధ్యానము:

అధ్యాత్మ భావమునుండియే మంత్రమార్గమందు ధ్యాన మేర్పడినది. సాధకుడు తన ఇష్టదేవతా రూపమును మనస్సుతో తెలిసికొనుటనే ధ్యాన మందురు. ధ్యానమును బట్టియే మానవునకు బంధమోక్షములు కలుగును. విషయములను ధ్యానించిన బంధమును, ఆత్మను ధ్యానించిన మోక్షమును కలుగును. ధ్యానము పరిపక్వమగుచో సమాధి సిద్ధించును. నదులలోని నీరు సముద్రమందు జేరి ఏకమగునటుల ధ్యానముచేయువాని మనస్సు కూడ ధ్యానబలము వల్ల పరమాత్మయందు లీనమగును.

(16) సమాధి:

లయయోగ సమాధిని మహాలయసమాధి యనియు, హఠయోగ సమాధిని మహాబోధసమాధియని యందురు. అదేవిధముగా మంత్రయోగ సమాధిని మహాభావసమాధి యందురు. త్రిపుటి యున్నంతవరకు సాధకుడు ధ్యానమున కధికారిగానే యుండును. త్రిపుటి లయించగానే మహాభావ ముద యించును. మంత్రము సిద్ధించిన కొలది త్రిపుటి నశించి, యోగికి సమాధి ప్రాప్తించును. సాధన ప్రారంభములో సాధకుని మనస్సు, మంత్రము, దేవత - ఈ మూడును భిన్నముగానే యుండును. క్రమముగా సాధకుని మనస్సు మంత్రమందును, మంత్రము దేవతయందు లీనమై, త్రిపుటి నశించును. ఈ స్థితిలో సాధకునకు ఆనందాశ్రువులు, రోమాంచములు మొదలగు లక్షణము లుత్పన్నమగును. సమాధి వలన సాధకుడు కృతకృత్యుడగును. మహాభావప్రాప్తియే మంత్రయోగమునకు చరమలక్ష్యమై యున్నది.

(17) మంత్రము: కాశ్మీరీశైవమతము (ప్రత్యభిజ్ఞ):

కాశ్మీరీశైవమతమందు మంత్ర నిర్వచనము జ్ఞానము నాధారము చేసికొని బయలుదేరినది. వర్ణసంపుటి రూపమగు మంత్రస్వరూపమును నిరసించి, చిత్తమునే మంత్రమని ప్రతిపాదన జేసియున్నారు. ఆ విషయము శివసూత్రములు, వార్తికము, వాటి వ్యాఖ్యానమగు విమర్శని యందిటుల వర్ణించబడినది.

పృథఙ్మంత్రః పృథఙ్మంత్రీ న సిద్ధ్యతి కదాచన,
జ్ఞానమూల మిదం సర్వ మన్యథా నైవ సిద్ధ్యతి.

ప్రపంచమంతయును జ్ఞానమే యాధారముగా గలది. మంత్రము, మంత్రజాపకుడును భిన్నముగా లేరు. ఈ విషయమును 'చిత్తం మంత్రః, చిత్తమంత్ర యోగాః' అనుసూత్రములు ధృవపరచుచున్నవి. పండిత పాఠకులకు వార్తికము, వ్యాఖ్యానములు వ్రాయబడుచున్నవి.

వార్తికము:

చేత్యతేఽనేనపరమం స్వాత్మతత్త్వం విమృశ్యతే,
ఇతి చిత్తం స్ఫురత్తాత్మ ప్రాసాదాది విమర్శనం.
తదేవ మంత్ర్యతే గుప్త మభేదేన విమృశ్యతే,
స్వస్వరూపమనేనేతి మంత్రస్తే నాప్యదేశికైః.
పూర్ణాహంతాను సంధాత్మ స్ఫూర్జన్మనన ధర్మతా,
సంసార క్షయకృత్త్రాణ ధర్మతా చ నిరుచ్యతే.
తన్మంత్ర దేవతా మర్శ ప్రాప్త తత్సామరస్యకం,
ఆరాధకస్య చిత్తం చ మంత్ర స్తద్ధర్మ యోగతః.

అథ తద్విమర్శినీ:

చిత్తమితి చేత్యతే విమృశ్యతేఽనేన పరమం తత్త్వమితి, చిత్తం, పూర్ణస్ఫురత్తాసతత్త్వప్రాసాద ప్రణవాది విమర్శరూప సంవేదనం, తదేవ మంత్ర్యతే అంతరభేదేన విమృశ్యతే, పరమేశ్వరరూపం, అనేన ఇతి కృత్వా మంత్రః. మను అవబోధనే, త్ర పాలనే, ఇత్యేతాభ్యాం నిరుక్తతయా,

నిర్వచనీయత్వేన, నిర్ణీతతయా ఉచ్యతే. అత ఏవ చ పరస్ఫురత్తాత్మక మననధర్మాత్మతా, భేదమయ సంసార ప్రశమనాత్మక త్రాణధర్మతా చ అస్య నిరుచ్యతే, అథ చ మంత్రదేవతా విమర్శ పరత్వేన, ప్రాప్తతత్సామరస్య ఆరాధకచిత్తమేవ మంత్రః, న తు విచిత్రవర్ణసంఘట్టనా మాత్రం —

పరతత్త్వమును విమర్శించునది లేక తెలిసికొనునది కాన చిత్తమను పేరు గల్గినది. ఆత్మతత్త్వము పరిపూర్ణమైనదియు, స్వయం ప్రకాశ మానము, శుద్ధము, చింతనాత్మకము జ్ఞానస్వరూపమునై యున్నది. ఆ జ్ఞానస్వరూపము తనకంటె భిన్నము గాదని నిశ్చయించుకొనుటయే మంత్ర మనబరగును. 'మను' అను ధాతువునకు తెలిసికొనుట యని అర్థము. 'త్ర' అనుదానికి రక్షించుకొనుటయని అర్థము. తెలిసికొనినదానిని మన నాత్మకమగు ననుసంధానము చేయుటయే మంత్రశబ్దార్థమై యున్నది. ఆత్మ జగత్తున కతీతమైనదనియు, భిన్నముగా తోచు సంసారము నుపశమింపజేసి, రక్షించునదియు నని మంత్రశబ్ద తాత్పర్యమై యున్నది. ఆత్మానుసంధాన రూపమగు నీ సామరస్యమును విమర్శించునది గాన సాధకుని చిత్తమే మంత్రముగాని ఇందుకు భిన్నముగా వర్ణాత్మకమగు మంత్రము లేనే లేదు. ఇటుల నీ మతమందు నాత్మానుసంధానమునే ప్రత్యక్షముగాను, పరోక్షము గాను మంత్రమనియు, చిత్తమనియు శబ్దములతో నిరూపించినారు. ఈ విమర్శ జ్ఞానాత్మకముగాన నిందు మంత్రము గాని మంత్రసాధనము అనునవి గాని జపించుదాని కంటె వేరుగా సిద్ధించవని వారి సిద్ధాంతమై యున్నది. ఇయ్యది ప్రత్యభిజ్ఞామతము — కాశ్మీరీశైవమతమందలి మంత్రనిర్వచనమై యున్నది.

ఉపాసనాతత్త్వము

ఉపాసన యెందుకు చేయవలెను? దానివలన ప్రయోజన మేమి? ఉపాసన చేయకున్న హాని గలదా? అను ప్రశ్న పరంపరలకు సమాధానము ఛాందోగ్యములో నీ విధముగా చర్చించబడినది.

యదా వై కరోతి సుఖమేవ లబ్ధ్వా కరోతి,
నాఽసుఖం లబ్ధ్వా కరోతి సుఖమేవ లబ్ధ్వా కరోతి.

మానవుడు సుఖాభిలాషి, శాంతికాముకుడునై యున్నాడు. సుఖాభిలాష తోనే ప్రతిపనియందు ప్రవృత్తుడగును. వాస్తవమున కీసుఖము బ్రహ్మానందమే అయియున్నది. సమస్త జీవులందును ఆనందమయమగు నాత్మసత్తాయే వ్యాపించియున్నది. అంతర్నిహితమగు నానందసత్త జీవులను ప్రతిపనికిని ప్రేరేపణ చేయుచున్నది. ప్రతి మానవుడు ఆనందమును పొందుటకు విషయముల వెంట పరుగిడుచున్నాడు. విషయములవల్ల సుఖము లభించునని భావించుచున్నాడు. అజ్ఞానమే దీనికి కారణమని తత్త్వవేత్తలు, వేదాంతశాస్త్రము నుడువుచున్నారు. విషయ సుఖమునే నిత్యానందమని భ్రమపడుచున్నాడు. అజ్ఞానము వలన భేదము గోచరించుటలేదు. కస్తూరీమృగము తన నాభియందున్న కస్తూరి గంధమును గుర్తించలేక, ప్రతి చెట్టును వాసన చూచుచుండును. బాహ్యావస్తువులవలన కస్తూరి వాసన వచ్చుచున్నదని భావించును. అదేవిధముగా జీవుడు కూడ నజ్ఞానమువల్ల తనలో నున్న సుఖరూపమగు నాత్మను మరచి బాహ్యములగు విషయములందు సుఖాన్వేషణ చేయుచున్నాడు. బ్రహ్మానందమందు సుఖమేగాని దుఃఖము లేదు. వైషయిక సుఖములందు మాయాసంబంధ ముండుటవల్ల అనగా వైషయిక సుఖము త్రిగుణాత్మక మగుటచే దుఃఖమే బహుళముగా నుండును. ఈ విషయము విష్ణుపురాణమందును, శ్రీమద్భగవద్గీతయందును విపులముగా చర్చించబడినది.

యావన్తః కురుతే జంతుః సంబంధాన్ మనసః ప్రియాన్,
తావన్తోఽస్య నిఖన్యన్తే హృదయే శోకశంకవః.

యే హి సంస్పర్శజా భోగాః దుఃఖయోనయ ఏవ తే,
ఆద్యన్తవంతః కౌంతేయ! న తేషు రమతే బుధః.

జీవుడు తన మనస్సుకు ప్రియమగు భావముల నెన్నిటిని కల్పించుకొనునో, అవన్నియు క్రమముగా హృదయమునందు మేకులువలె గుచ్చుకొనుచుండును.

విషయేంద్రియ సంబంధము వలన సాధించబడు భోగములన్నియు దుఃఖముతో కూడుకొని యున్నవియే గాన జ్ఞాని వాటియందా సక్తుడు

కాదు. విషయములవల్ల సుఖము లభించునని జ్ఞాని భావించదు. వాస్తవమున కాత్మసుఖమే విషయములందు భాసించునను సంగతి అద్వైతబ్రహ్మసిద్ధిలో నీ విధముగా వర్ణించబడినది.

విషయసుఖమపి స్వరూపసుఖా న్నాతిరిచ్యతే, విషయప్రాప్తౌ
సత్యామంతర్ముఖే మనసి, స్వరూపసుఖస్యైవ ప్రతిబింబనాత్,
స్వాభిముఖే దర్పణే ముఖప్రతిబింబవత్.

వైషయిక సుఖము గూడ స్వరూప సుఖము కంటె భిన్నమైనది గాదు. తాను కోరుచున్నభోగములు లభించినపుడు భోగి యొక్క మనస్సు ఆత్మాభిముఖమగును. అప్పుడు ఆత్మసుఖమే విషయములందు గోచరించగా, అజ్ఞానమువలన జీవుడు విషయములవలన సుఖము లభించినదని భావించును. అద్దమందు తన ముఖ ప్రతిబింబమును జూచి ముఖమే భాసించుచున్నదని లోకము తలచుచున్నది. వెలుతురువలన సమస్త వస్తువులు ప్రకాశించుచుండును. కాని లోకము వస్తువులే స్వతంత్రముగా ప్రకాశించుచున్నవని తలంచుచుండును. విచారించినవానికి ఆత్మసుఖమే విషయములందు (భోగములందు) భాసించును. ఇది ఛాయవంటిది. స్వరూపసుఖముగాదు. మనస్సు ఏకాగ్రమైనగాని గోచరించదు. ఆభాస సుఖమును వదలి, నిత్యానందమును బొందదలచిన ప్రతిజీవియు తన మనస్సు నాత్మయం దేకాగ్రము చేసినచో బ్రహ్మానందము ప్రాప్తించును. విషయానందము నాధారముగా చేసుకొని బ్రహ్మానందమును పొందవచ్చును. నీడను జూచి వస్తువును గుర్తించునటుల, ప్రతిబింబమును జూచి బింబమును సరిదిద్దునటుల, బ్రహ్మానందమును పొందుటకు మనస్సు నేకాగ్రము చేయుటయే సాధనమైయున్నది. ఇట్టి సాధనయందు విషయానందము ద్వారభూతమై యున్నది. ఆత్మానంద భవనమందు ప్రవేశించుటకు వాకిలివంటిదని పంచదశిలో విద్యారణ్యు లిటుల వ్రాసిరి.

అథాత్ర విషయానందో బ్రహ్మానందాంశభాక్,
నిరూప్యతే ద్వారభూత స్తదంశత్వం శ్రుతిర్జగౌ.
ఏషోఽస్య పరమానందో యోఽఖండైకరసాత్మకః,
అన్యాని భూతాన్యేతస్య మాత్రామే వోపభుంజతే.

విషయానందము ఆత్మానందమందు నలుసువంటిది. బ్రహ్మానంద మును పొందుటకు విషయానందము సాధనము వంటిది. ఆనందము రసమువంటిది. అనుభవైక వేద్యము అయియున్నది. ప్రతిప్రాణియు రస స్వరూపమగు నీ యానందమును కొలదిగా మాత్రమే యనుభవింతురు. మనస్సు నేకాగ్రము జేయుటకు నామరూపముల నాశ్రయించవలెను. బాహ్యా ములగు నామరూపములను వదలి దివ్యమగు నామరూపముల (దేవుని) నాశ్రయించుటకు మంత్రయోగము మొదటి మెట్టు అయియున్నది. క్షణిక ములు నశించునట్టి విషయములను వదలి శాశ్వతమగు, దివ్యమగు నామ రూపముల నాశ్రయించుట మంత్రయోగమునకు ముఖ్యోద్దేశమై యున్నది. సుఖప్రాప్తికై మానవుడు విషయముల నుపాసించుచున్నాడు. అనగా ఉపా సన మానవునకు సహజమైయున్నది. బ్రహ్మానంద ప్రాప్తికై నీ యుపాసన జేసినచో శాశ్వతమగు సుఖముగల్గును. ఆత్మానుసంధానమువల్లనే జీవు నకు శాశ్వతమగు నానందము గల్గును గాని విషయసేవనమువలన సుఖ మావంతయును గలుగదు. క్రింద వ్రాయబడు మంత్ర మీ విషయమును ధ్రువపరచుచున్నది.

"స యథా శకునిః సూత్రేణ ప్రబద్ధో దిశం దిశం పతిత్వా అన్యత్రా- యతన మలబ్ధ్వా, బంధనమేవోపాశ్రయతే, ఏవమేవ ఖలు సౌమ్య, తన్మనో దిశం దిశం పతిత్వా అన్యత్రాయతనమలబ్ధ్వా, ప్రాణమేవోపాశ్రయతే, ప్రాణబంధనం హి సౌమ్య మన ఇతి"—

త్రాడుకు కట్టబడి కిరాతుని చేతులోనున్న పక్షి ఎగిరిపోవుటకు ప్రయత్నించి, విఫలమై తిరిగి బంధనస్థానమునే ఎట్లు చేరునో, అటులనే సుఖ ప్రాప్తికై మానవుని మనస్సు కూడ పలువిధములుగా నూహించి, కల్పించుకొని, ప్రయత్నించి, అలసిపోయి, సొమ్మసిల్లి చివరకు ప్రాణమునే యాశ్రయించును. ప్రాణము నాశ్రయించుటవల్లనే మనస్సునకు సుఖము (ఆనందము) గల్గును. ప్రాణశబ్దము లౌకికవ్యవహారములో శరీరయాత్రను నడపు వాయువని ప్రసిద్ధి. జ్ఞానమార్గమునందు ప్రాణశబ్దమునకు బ్రహ్మాప రముగా నర్థము వ్రాయబడినది. మనః శబ్దము షోడశకళలుగల జీవునియందు

వర్తించునని ప్రకరణమును బట్టి నిర్ణయించబడినది. కనుక జీవుడు ఆత్మ నాశ్రయించినగాని శాశ్వతానందమును బడయజాలడని స్పష్టమగుచున్నది. ప్రతివ్యక్తియు సుఖము లభించుటలేదనియు, తాను బాధపడుచున్నాననియే గోలపెట్టు చున్నాడు. దైవోపాసన లేకుండుటయే ఇట్టి బాధలు గలుగుటకు హేతువుగా నున్నది. తత్త్వవేత్తలు విషయభోగముల వల్ల సుఖము గల్గునా యని బాగుగా విచారించి తమ యభిప్రాయమును, నిశ్చయము నిటుల వెల్లడించినారు.

న జాతు కామః కామానా ముపభోగేన శామ్యతి,
హవిషా కృష్ణవర్త్మేవ భూయ ఏవాభివర్ధ్యతే.
భోగా న భుక్తాః, వయమేవ భుక్తా - ఇతి -

లోకములో ననుభవించబడు పదార్థము తరిగిపోవుచుండును. అటు లనే అనుభవించబడు భోగములు మిగిలియే యున్నవి. భోగియొక్క శరీరబలము శక్తి, వయస్సు మొదలగునవి తరిగిపోవుచున్నవి. ఇయ్యది లోక విరుద్ధము అనుభవవిరుద్ధముగా నున్నది. భోగవాసన యగ్నిహోత్రమువలె నిరంతరము వృద్ధిచెందుచునే యున్నది. కనుక భోగముల కంతులేదు. భోగములవలన సుఖములేదు. భోగములవలన గలుగు సుఖము సుఖాభా సమే గాని శాశ్వతమగు సుఖము మాత్రముగాదని తలంచుచున్నారు. శాశ్వతానందము కొరకు ప్రయత్నించును. శాశ్వతానందమును బొందును. అశాశ్వతమగు సాధనములవలన శాశ్వతమగు సుఖము గలుగదు. "కామస్య రూపం వయో వపుశ్చ" కామపురుషార్థము ననుభవించుటకు దృఢమైన ఆరోగ్యముగల శరీరము, యౌవనము, రూపము - ఇవి అపేక్షితములై యున్నవి. ఇవి మూడును స్థిరమైనవి కావుగాన క్షణికములగు విషయ ములవలన సుఖమును బొందుటకు బదులు, శాశ్వతానందదాయకమగు ఆత్మోపాసన చేయుటయే మానవుని వివేకమునకు సార్థకతయై యున్నది. ఈ భావము గల్గినపుడే యుపాసన ప్రారంభమగును. జీవుడు సర్వదా సోఽహం అను మంత్రమును శ్వాసరూపమున జపించుచునే యున్నాడు. శ్వాస బయటకు వెళ్లునపుడు 'హం' అనియు లోపలికి పీల్చునపుడు 'సః' అనియు ధ్వని గలుగుచుండును. దీనిని అజప యందురు. రోజుకు

21600 సంఖ్యతో నీ జపము జరుగును. అజపను తెలిసికొన్నచో ముక్తి గలుగునని యోగులు చెప్పెదరు. కనుక మానవుడు సహజముగానే మంత్రజపము ఉపాసనయు చేయుచునే యున్నాడు. శాశ్వతానందమును, సుఖమును పొందగోరునట్టి ప్రతి మానవుడు మంత్రజపమును, ఉపాసనను తప్పక యాచరించవలెను. ఉపాసనకు భక్తి ప్రాణము వంటిది. యోగ ముపాసనకు శరీరము వంటిదియునై యున్నది. యోగము, భక్తి - ఇవి లేకున్నచో నుపాసన సిద్ధించదు. సత్యము, నిత్యమునగు సుఖము ఉపాసనవల్లగాని కలుగదు. విషయ సుఖము శాశ్వతమైనచో, దానియందు దుఃఖము, అనిత్యత, పరిణామము - ఎందుకుండవలెనని అన్వేషణము చేసినచో, శాశ్వతమగు సుఖమేదియో గోచరించును. ఇందుల కుపాసన ప్రథమసోపానమై యున్నది. ఈ యన్వేషణము వలన చిత్తము శాంతిని బొందును. చిత్తమునకు నిర్మలత్వము గల్గును. ఈ నిర్మలతను భగవద్గీత ప్రసాద మనుచున్నది. 'ప్రసాదే సర్వదుఃఖానాంహాని రస్యోపజాయతే'. చిత్తప్రసాదము (నిర్మలత్వము) గల్గినచో, దుఃఖములన్నియు తమంతట తామే నశించునని శ్రీమద్భగవద్గీతలో చెప్పబడినది. ఇట్టి నిర్మలత్వము (ప్రసాదము) ఉపాసనవల్ల గల్గును. కనుక సుఖశాంతులను గోరునట్టి మానవులకు ఉపాసన చేయుట పరమ ధర్మము, విధియు నైయున్నది. మంత్రోపాసనవలన గ్రహపీడలు, దుఃఖములు, భూతబాధలు, విషము, దుఃఖము తొలగుచుండుట సర్వజనుల కనుభవములో నున్న విషయము గదా! నిరంతర నామసంకీర్తనము వలన మానవుడు బాధలన్నియు తొలగి మోక్షమును పొందుదు రనుటకు భక్తుల చరిత్రములే తార్కాణములై యున్నవి. మంత్రసిద్ధి వలన సమస్త శక్తులును గలుగుననుటలో సందేహము లేదు. మంత్రసిద్ధివల్లనే ననేకమహిమలను గూడ ప్రదర్శించుచున్న మహాను భావు లిప్పటికిని గలరు. మంత్రజప మనునది మానవునకు సహజమగు సంపదయై యున్నది. ఇంత వరకు వైదిక తాంత్రిక మంత్రములు ఇతర పద్ధతులతోను, యోగముతోను సిద్ధిజేయు మార్గములు వ్రాయబడినవి. వాస్తవమునకు యోగులు అజపా గాయత్రి మంత్రసాధననే మంత్రముగా భావించిరి. వారి మంత్రసాధనము దిగువ వ్రాయబడిన విధముగా నున్నది.

మంత్ర హఠ లయ రాజయోగములను నాలుగును వాయుసాధనకు నాలుగు మెట్లుగా నేర్పడియున్నవి. అందు మంత్రయోగమును ఆరంభమనియు, హఠయోగమును ఘటమనియు, లయయోగమును పరిచయమనియు, రాజ యోగమును నిష్పత్తి అనియు నందురు. ఈ విషయము శారదాతిలకము ఉపనిషత్తులయందు నీ విధముగా వర్ణించ బడియున్నది.

హకారేణ బహిర్యాతి సకారణ విశేత్పునః,
హంస హంసేతి మంత్రోయం సర్వైర్జీవై శ్చ జప్యతే.
గురువాక్యా త్సుషుమ్నాయాం విపరీతో భవేజ్జపః,
సోఽహం సోఽహమితి యః స్యాన్మంత్రయోగః స ఉచ్యతే.

* * *

6. హఠయోగము - ఆసనములు

హఠయోగములో రెండవ అంగము ఆసనమై యున్నది. ఆసనములను గూర్చి యోగశాస్త్రమం దిటుల చెప్పబడినది.

అభ్యాసాద్యస్య దేహోఽయం యోగౌపయికతాం వ్రజేత్,
మనశ్చ స్థిరతామేతి, ప్రోచ్యతే తదిహాసనమ్.
ఆసనాని సమస్తాని యావన్తో జీవజంతవః,
చతురశీతి లక్షాణి శివేన కథితాని తు,
తేషాం మధ్యే విశిష్టాని షోడశోనం శతం కృతమ్,
ఆసనాని త్రయస్త్రింశన్మర్త్యలోకే శుభాని వై.

ఆసనము లభ్యసించుటవలన శరీరము యోగసాధన కుపకరించును. మనస్సు స్థిరత్వమును బొందును. ఒక్కొక్క జీవరాశికి ఒక్కొక్క ఆసనము చొప్పున 84 లక్షల ఆసనములు గలవు. అందులో మానవుల కొరకు శివుడు 84 ఆసనముల నేర్పాటుచేసెను. మరికొందరు యోగులు 33 ఆసనములను నిర్ణయించిరి. ఇటుల క్రమముగా యోగసిద్ధికిగాను తగ్గించుచు రెండు ఆసనముల వరకు వచ్చిరి. అవి సిద్ధాసనము, పద్మాసనమై యున్నవి. ఎనుబదినాలుగు లక్షల జీవరాసులలో సంచరించిన పిమ్మట జీవునకు మానవజన్మ (యోని) లభించును. ఆయా జన్మలలోని వాసనలతోనే జీవుడు మనుష్యశరీరమును ధరించును. ఆ వాసనలు తొలగుటకు, ఆ యా ఆసనముల నభ్యసించవలెను. జన్మలను బట్టి వాసనలు అనంత ముగా నున్నవి. వాసనల ననుసరించి ఆసనములుగూడ పలువిధములుగా నున్నవి. సమస్తవాసనలు విపరీతకరణి జాముసేపు అభ్యసించినచో తొలగి పోవును. ఒక్కొక్క వాసన నశించుటకు ఒక్కొక్క ఆసన మేర్పడినదని యోగశాస్త్రమందు చెప్పబడినది. స్త్రీగర్భాశయమును పరీక్షించినచో నీ విషయము ధృవపడును. ఇందువలన జన్మాంతరములు, జన్మవాసనలును యథార్థములని స్పష్టముగా గోచరించును.

ఆసనం విజితం యేన జితం తేన జగత్త్రియమ్.

ఆసన జయముగల్గిన యోగికి జగత్త్రియము వశమందుండునని దర్శనోపనిషత్తునందు చెప్పబడినది. ఆసనములు అష్టాంగమందు మూడవ స్థానమును, హఠయోగమందు (నాథసాంప్రదాయమందు) రెండవ స్థానము నాక్రమించుచున్నవి. వీటికి భారతీయుల విజ్ఞాన సాధనమందు ముఖ్య స్థానము లభించియున్నది. ఇయ్యది బాహ్యము, శారీరమను రెండు భేదములు గల్గియున్నది. దర్భాసనము, కృష్ణాజినము, వ్యాఘ్రచర్మము, కంబళి మొదలగునవి బాహ్యములై యున్నవి. శారీరము సాధ్యము, సిద్ధము అని రెండు విధములుగా నున్నది. పద్మాసనము, సిద్ధాసనము, స్వస్తికము మొదలగునవి సిద్ధాసనములై యున్నవి. సర్వాంగము, శీర్షము, మయూరము మొదలగునవి సాధ్యాసనములై యున్నవి. పాతంజల యోగసూత్రములయందు ఆసన గుణమిటుల చెప్పబడినది.

స్థిరసుఖమాసనమ్ - ఈ సూత్రమునకు పలువురు పలువిధములుగా వ్యాఖ్యానించియున్నారు. ఆసనాభ్యాసమువలన మనస్సునకు, శరీరమునకును, స్థిరత్వము, సుఖము గల్గునని శంకరభగవత్పాదులు వ్యాఖ్యానించిరి.

స్థిరమైనదియు సుఖకరమైనది ఆసనము. అయ్యది బాహ్యము, శారీరము (సిద్ధము) - అని రెండు విధములుగా నున్నదని నారాయణతీర్థులు వ్యాఖ్య జేసిరి. పద్మస్వస్తికాది ఆసనములు స్థిరముగాను, సుఖదాయకముగా నున్నచో, యోగసాధకములగునని భోజమహారాజును; స్థిరమగునదియు, సుఖదాయకమగుదానినే (సుఖాసనమునే) యభ్యసించవలసినదిగా నాగోజీ భట్టును; ఆసనము శరీరమునకును, మనస్సునకును, స్థిరత్వమిచ్చును, చాలసేపు సుఖముగా నుండుటయు ఆసనమని బ్రహ్మానందులును వ్యాఖ్యానించిరి. హఠయోగులు, పాతంజలులు, జ్ఞానసాధకులును ధ్యానమునకు పద్మస్వస్తికాది ఆసనముల నంగీకరించిరి. స్థిరశబ్దమునకు కొందరు వాతపిత్త శ్లేష్మము - అనుధాతుత్రయ ప్రకోపము లేకుండుట యని వ్యాఖ్యానించిరి. అనగా నాసనముల నభ్యసించినచో, ధాతుప్రకోప ముండదని భావము - 'తతో ద్వంద్వానభి ఘాతః' అను రెండవసూత్రమునకు సదాశివేంద్ర స్వాముల వ్యాఖ్య యిటులనున్నది. 'సిద్ధే చాసనే శీతోష్ణ సుఖదుఃఖ

మానావమానాది ద్వంద్వైర్యథా పూర్వం నాభిహన్యత ఇత్యర్థః,' - ఆసనము సిద్ధించినచో శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖములు, మానావమానములు మొదలగు మానసిక వికారములకు సాధకుడు లోనుగాడు. హఠయోగప్రదీపిక యందు స్వాత్మారామ యోగులు ఆసన ప్రయోజనము నిటుల వర్ణించిరి. 'కుర్యాత్తదాసనం స్థైర్య మారోగ్యం చాంగలాఘవం' - ఆసనాభ్యాసమువలన స్థిరత్వము గల్గును. అలసట తొలగి శరీరము తేలికగా నుండును. ఆరోగ్యము లభించును. ఆసనములు వ్యక్తిని బలవంతునిగాను, ఆరోగ్యవంతునిగాను చేయును. చాలా రోగములను పారద్రోలునని శివానందసరస్వతి తన గ్రంథములందు స్పష్టపరచెను. మంత్ర తంత్ర గ్రంథములందు నాసనములకు ప్రాముఖ్యమును గలుగజేసి, ఆసన శబ్దమందలి ప్రత్యక్షరమునకు విశేషముగా నర్థము వ్రాయబడినది.

ఆత్మ సిద్ధిప్రదానాచ్చ, సర్వరోగ నివారణాత్,
నవసిద్ధి ప్రదానాచ్చ, ఆసనం కథితం ప్రియే.

ఆసనము వలన జ్ఞానసిద్ధి గల్గును. సర్వరోగములను పారద్రోలును, నవసిద్ధులను గూడ నిచ్చునని పార్వతికి పరమేశ్వరు డుపదేశించినటుల కులార్ణవతంత్రమందలి పదునేడవ పుటయందు వ్రాయబడినది. ఒక్కొక్క దేవతకు ఒక్కొక్క ఆసనమందు ప్రీతిగలదు. దాని నభ్యసించినచో దానిని వేసి జపాదులు చేసినచో దేవతలు ప్రసన్ను లగుదురని మంత్రశాస్త్రమం దిటుల వ్రాయబడినది.

పద్మస్వస్తికవీరాది ష్వాసనే షూపవిశ్య చ,
జపార్చనాదికం కుర్యా దన్యథా నిష్ఫలం భవేత్.

పద్మాసనము, వీరాసనము మొదలగు నాసనములను వేసి, జపము పూజలు మొదలగునవి చేసినచో నవి శీఘ్రముగా సిద్ధించును. ఆసనబంధము లేకుండగా పూజాదు లొనర్చినచో నిష్ఫలము లగును, వ్యర్థములగును.

ఒక్క ఆసనము పలువిధమగు భేదములు గల్గియున్నది. ఆ భేదము లన్నింటి నభ్యసించినచో, యోగసిద్ధులు గల్గి, సాధకుడు జీవన్ముక్తుడగునని రుద్రయామళమను గ్రంథమందిటుల వ్రాయబడినది—

ఆసనం విధినా జ్ఞానం కోటి కోటిక్రియాన్వితమ్,
శతలక్షసహస్రాణి హ్యాసనాని మహీతలే,
స్వర్గే పాతాళమధ్యే చ సంయుక్తాని మహర్షిభిః,
భేదాభేదక్రమేణైవ కుర్యాన్నిత్యం సదాసనమ్,
తత్ప్రకారం వివిధం యత్ కృత్వా సోఽ మరో భవేత్,
అమరః సిద్ధ ఇత్యేవ మష్టైశ్వర్య సమన్వితః,
ఏతేషాం సాధనాదేవ చిరజీవీ భవేన్నరః,
సంవత్సరం సాధనాద్వై జీవన్ముక్తో భవేద్ధ్రువమ్.
అనలసత్త్వ ముపస్థ బలక్షయోఽనిలనిరోధ పటుత్వ మనూర్మితా,
పవన మంథరతాప్యుపజాయతే స్థిరమతే రిహ పీఠజయాత్కిల.

స్వర్గమర్త్యపాతాళ లోకములయందు కోట్లకొలది ఆసనములు ప్రసిద్ధములై యున్నవి. వాటియందవాంతర భేదములు గలవు. వాటినన్నిటిని సాధించినచో సిద్ధుడగును. అణిమాదిసిద్ధులు గలుగును. ఆసనాభ్యాసనము వలన చిరకాలము జీవించును. సంవత్సరము వరకు సాధించినచో ద్వంద్వాతీతుడగును. బడలికయుండదు. కామేచ్ఛ తగ్గును. వాయు జయము సిద్ధించును. మానసిక వికారములు తొలగును. శ్వాసప్రమాణము తగ్గును. క్రమముగా కేవలకుంభకము సిద్ధించును.

శారీరశాస్త్రవేత్తలునగు నాధునికపండితులు ఆసనములను, (cultural poses), సాధ్యములు (meditative poses) ధ్యానాంగములు - అని రెండు విధములుగా విభజించిరి. మొదటి రకపు ఆసనములందు వెన్నెముకను వివిధ గతులతో వంచుటకు ప్రయత్నము జరుగును. ఇవి శరీరమందలి అంగారక్షార వాయువును నశింపజేయును. మాంసకండరములకు చైతన్యము గలుగును. మనస్సున కేకాగ్రత గల్గును. వెన్నెముక చివరభాగము - త్రోటిక, కొకిక్సు మొదలగు స్థానములందును, అచ్చటి నాడీమండలమునకును రక్తము పూర్తిగా ప్రవహించుటవలన కుండలినీ ప్రబోధము కలుగును. ఇందువలన నుత్తరాంగములు (ప్రత్యాహారము మొదలు సమాధివరకు) వెంటనే సిద్ధించును. ఇది యాధునిక శారీర శాస్త్రవేత్తల సిద్ధాంతమై

యున్నది. ఆసనము లన్నియును రోగములను పోగొట్టును. పద్మాసనము, సిద్ధాసనము — ఇవి రెండును యోగసిద్ధి కుపయోగించును. యోగసాధన కధికారులను నిర్ణయించుచు హఠయోగప్రదీపికలో నిటుల వ్రాయబడినది—

యువా వృద్ధోఽతివృద్ధో వా, వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా,
అభ్యాసా త్సిద్ధిమాప్నోతి, సర్వయోగేష్వతంద్రితః.

యువకులు (40 సం.ల వారు), వృద్ధులు (60 సం.ల వారు), అతివృద్ధులు (80 సం.ల వారు), రోగులు, బలహీనులు - వీరు యోగాభ్యాసమున కర్హులై యున్నారు. వీరందరు పట్టుదలతో సాధనము జేసినచో సమాధివరకు చేరగలరు. లోనావ్లాలోని కైవల్యధామమున కధిపతియగు కువలయానందస్వామి ఎక్స్‌రే మొదలగు నణువీక్షణ యంత్రసహాయమున నాసనములను పరిశీలించి, వాటి గుణములను యోగమీమాంసయను పత్రిక యందు ప్రకటించి యోగమహిమను వెల్లడించుచున్నారు. అమెరికాలో ప్రసిద్ధవ్యాయామవేత్తయగు బెర్నార్మెక్ఫడను, ఫిజికల్ కల్చరను మాసపత్రికలో ఆసనములలోని గుణములను వ్రాయుచు, ఆరోగ్యమును పొందుటకంటె నుత్తమ సాధనములు లేవని కొనియాడుచు, వాటి చిత్రములను ప్రకటించుచున్నారు. ఇదేవిధముగా స్విట్జర్లాండులోని యోగసంస్థ కూడ బాగా ప్రచారములో నున్నది. ఇటుల ఖండాంతరములందు గూడ యోగము ప్రచారములో నున్నది. అణిమాద్యష్టసిద్ధులను బొంది యోగీశ్వరులై సుమారు నూరు సంవత్సరములకు పూర్వము దక్షిణదేశమున ప్రసిద్ధిచెందిన సదాశివేంద్ర సరస్వతిస్వామి తమ శివయోగప్రదీపికయను యోగగ్రంథమందు ఆసనముల స్వరూపమును, ప్రయోజనము, నిటుల వర్ణించిరి.

యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాద్యోగః ప్రవర్తతే,
ద్వయో స్సంసిద్ధయే భూమౌ శరీరం రక్షయే ద్బుధః.
శరీరం కఫనాశేన సుస్థిరం యాతి నిశ్చితమ్,
తత్కథం హఠయోగేన వినశ్యతి శరీరిణామ్.
గృహిణా మంబుజం సిద్ధం గృహస్థాత్మక వర్త్మనామ్,
సుఖాసనం చ సర్వేషామిత్యే తత్త్రివిధం పరమ్.

యోగమువలన జ్ఞానము గల్గును. జ్ఞానమువలన యోగము వృద్ధి జెందును. యోగజ్ఞానములను రెండింటిని సాధించుటకు సాధకుడు మొట్ట మొదట తన శరీరమును రక్షించుకొనవలెను. కఫనాశము వలన కాయసిద్ధి గల్గును. హఠయోగాభ్యాసమువలన కఫము నశించును. పద్మాసనము గృహస్థులకును, సిద్ధాసనము యతులకును, మిగిలినవారికి సుఖాసనమును యోగసాధన కుపయుక్తములగు నాసనములై యున్నవి. అష్టాంగయోగ సూత్రములందును వాటి భాష్యమందును వ్యాసభగవానులు సిద్ధాసనమును చెప్పలేదు. పతంజలిమహర్షి సుఖాసనమునే జెప్పెనని కొందరు వ్యాఖ్యాతలు స్థిరసుఖమాసన మను చోట తమయభిప్రాయమును వెల్లడించిరి. ఆసన ములు రోగములను బోగొట్టును. రోగములను కలుగనివ్వవు. యోగసిద్ధిని - సమాధి నిచ్చును. కనుక యాసనములను ఆరోగ్యసాధకములనియు, రోగనాశకములనియు - సమాధి సాధకములు యోగాంగములనియును రెండువిధములుగా విభజించవచ్చును. ఈ విషయమును చరణుదాసు అను యోగసిద్ధుడు హిందీభాషలో నిటుల వ్రాసెను.

"अरु आसन सब रोग भजावै। ये दो आसन योग सधा वै।
इनकूं साधै जो कोई। ध्यान समाधि लगावै॥

ఆసనము లన్నియు రోగముల నశింపజేయును. పద్మాసనము, సిద్ధా సనము అను నీ రెండును యోగసాధకములుగా నున్నవి. ఈ రెండింటిని సాధించి నూరు ధ్యానసమాధులను సులభముగా సాధించగల్గుదురు. ఆసన ములను కొన్ని వర్గములుగా విభజించి సాధించు పద్ధతి పూర్వమునుండి ప్రచారములో నున్నది. ఒక ఆసనమును ప్రధానముగా జేసి, దానికి వెనుకను, ముందును ఉండు స్థితులను (ఆసనములు) ఆ వర్గమునకు చెందిన వాటినిగా నిర్ణయించిరి. ఒక్కొక్క వర్గమును సాధించి, మరొక వర్గమును ప్రారంభించినచో, సాధకుని శరీరము క్రమముగా యోగసాధన కనుకూల మగుచుండును. సాధకుని శరీరము దాని కొలతలు, హెచ్చు తగ్గులను గమనించి, అనుభవముగల గురువు వర్గములను నిర్ణయించుట మంచిది. లేనిచో ప్రమాదములు సంభవించవచ్చును. సాధకుడు స్వయముగా నిర్ణయించుకొని యభ్యసించుట ప్రమాదముతోగూడిన పనియై యున్నది.

గురువు సాధకుని శరీర పరిస్థితి ననుసరించి తుమ్మెద పుష్పముల మకరందము గ్రహించునటుల, అన్ని వర్గములన్నింటి నుండి ఒక్కొక్క ఆసనము తీసికొని ఒక క్రమము నేర్పరచుచున్నారు. మరికొందరు శరీరమునకు మృదుత్వము కలుగునంత వరకు నొకే వర్గపుటాసనములను చిరకాల మభ్యాసము చేయింతురు. శరీరమునకు మృదుత్వము గల్గినగాని, ఆసనములు సులభసాధ్యములు గాజాలవు కాన నిట్టి సహజస్థితి కలుగుటకు గాను, అనుభవములుగల యోగగురువులు ప్రాణాయామ భేదములను గూడ గలిపి, ఆసనముల నభ్యసింపజేయుదురు. ఆసనములకును ప్రాణాయామ మునకును విడదీయరాని సంబంధమున్నదని వారి యనుభవమైయున్నది. మొదట పద్మాసన వర్గము వ్రాయబడుచున్నది.

1. యోగాసనము, 2. యోగకుక్కుటము, 3. వీరాసనము (పర్యకబంధము), 4. అర్ధపద్మాసనము, 5. బద్ధపద్మాసనము, 6. మత్స్యేంద్రపద్మాసనము, 7. పద్మాసన భేదములు, 8. లోలాసనము, 9. కుక్కుటాసనము (గర్భాసనము), 10. వల్లర్యాసనము, 11. కోకిలాసనము, 12. పర్వతాసనము, 13. కర్మ్కాసనము, 14. కార్ముకాసనము, 15. మత్స్యాసనము (భేదములు), 16. తోలాంగులాసనము, 17. యోగముద్ర, 18. ఉత్థితపద్మాసనము, 19. బకాసనము, 20. పద్మతాడము.

భిన్న భిన్న దేశములందు (ప్రాంతములందు) వారి వారి సాధన పరంపరల ననుసరించి ఒకే ఆసనము పలువిధములుగా బోధించబడుచున్నది. నామసామ్యమేగాని రూపసామ్యముండదు. జిజ్ఞాసువులగు పాఠకుల కొరకాపద్ధతులుగూడ వ్రాయబడుచున్నవి.

యోగాసనము

ఉత్తానౌ చరణౌ కృత్వా సంస్థాప్య జానుకోపరి,
ఆసనోపరి సంస్థాప్య ఉత్తానం కరయుగ్మకమ్.
పూరకై ర్వాయు మాకృష్య నాసాగ్ర మవలోకయేత్,
యోగాసనం భవేదేత ద్యోగినాం యోగసాధకమ్.

ఈ వర్గులో పద్మాసనపు ప్రారంభస్థితినుండి చరమ వికాసము వరకు ఏర్పడిన స్థితులుండును. ఈ యోగాసనము ప్రారంభదశలోనిది. ఒక పాదమును రెండవపాదము యొక్క మోకాలుమీద నుంచవలెను. పిమ్మట రెండవ పాదమును మొదటిపాదముయొక్క మోకాలుమీద నుంచవలెను. అరచేతులను తిరుగవేసి భూమిమీద నుంచవలెను. చేతులు శరీరము నానుకొని యుండవలెను. పూరకముద్వారా గాలినిపీల్చి, కుంభకము జేయుచు, నాసాగ్రము జూచుచుండవలెను. కొందరు ఇచ్చట ధ్యానము నాచరించవలెనని శాసించినారు. యథాశక్తిగా కుంభకమును సాధించ వలెను. ఒక్కొక్క పాదమునకు ఒకటినుండి అయిదు కుంభకములవరకు చేయవచ్చును. పాదమునుమార్చి సమానమగు సంఖ్యతో కుంభకములను చేయవలెను. పై మూలమందు 'పూర కైర్వాయుమాకృష్య యని' యుండుట వలన, ప్రాణాయామముతో కూడిన ఆసనములు యోగాసనములగునని స్పష్ట మగుచున్నది. సాధనసమయమందు తొడలు, మోకాళ్లు -వీటియందు నొప్పి కలుగును. మోకాళ్లమీద నూనె మర్దనము జేసినచో నీ యాసనము సులభముగా నుండును. దీనివలన శరీరమందుగూడ మంచి ఫలితములు గలుగును.

కుక్కుటము

పై స్థితి యందలిచేతులను, సహజస్థితికి తెచ్చి, అనగా దేహమును నేలమీద గట్టిగా నొక్కిపట్టి, శరీరమును క్రమముగా పైకెత్తుచుండవలెను, ఇటుల రెండు పాదముల మధ్య రెండు అరచేతులను నేలమీద మోపి శరీరమును పైకెత్తి నిలుపవలెను. పిమ్మట ఒక చేతిని బంధముమధ్యలోను, వేరొక చేతిని, తొడకు బయట నుంచవలెను. ఇటుల రెండువైపులయందును చేయదగును.

ఫలము:

ఇందువలన శరీరము తేలికయగును. భుజములకు బలము గల్గును. సమానవాయువు సమస్థితిలోనుండును. ప్రేగులయందలి క్రూరవాయువు లధోముఖముగా వెడలిపోవును.

వీరాసనము

మోకాళ్లమీద నుండిన పాదములను క్రమముగా తొడలమధ్య వరకును జరుపవలెను. అనగా కుడిపాదము ఎడమతొడ మధ్యభాగమందును, ఎడమపాదమును కుడితొడమధ్యభాగమందు నుంచవలెను. కొందరు ఒక పాదమును ఎడమతొడ మధ్యనుంచి, ఎడమ పాదమును కుడితొడక్రింద నుంచుట వీరాసనమనిరి. మరికొందరు కుడిపాదమును ఎడమతొడమీదగాని, ఎడమపాదమును కుడితొడమీద గాని ఉంచి రెండవపాదమును (కాలును) వ్రేలాడవేయుట, వీరాసనముగా వర్ణించిరి. ఇది సింహాసనము మొదలగు నున్నత స్థానములందు కూర్చుండి యుండునపుడు సంభవించును. ఇయ్యది శ్రీరామచంద్రుని పట్టాభిషేక సమయమందలి స్థితియైయున్నది. దీనివలన శరీరమందలి నాడులు సాగును. మనస్సునకేకాగ్రత లభించును. ఇయ్యది రుద్రగీతయందు అర్ధాసన మనియు, కుమారసంభవమను కావ్యమందు కాళిదాస మహాకవిచే పర్యంక బంధమనియు వర్ణించబడినది. పైన పేర్కొనబడిన ప్రమాణముల వలన శివకేశవులిద్దరికిని వీరాసనము మిక్కిలి ప్రియమైనదిగా స్పష్టమగుచున్నది.

అర్ధ పద్మాసనము

కుడిపాదమును ఎడమతొడ మూలమందును, ఎడమపాదమును కుడితొడయొక్క మూలమందును సమరేఖలో నుండునటుల (మూత్రపు తిత్తిమీద రెండుపాదముల మడమలుండునటుల) నిలుపవలెను. వీపు, నడుము, మెడ, తల, వెన్నెముక ఇవి సమరేఖలో నుండవలెను. పిమ్మట సాధకుడు తన దృష్టిని, భ్రూమధ్యమందుగాని, నాసికాగ్రమందుగాని లేక ఎదుటనున్న లక్ష్యమందుగాని యుంచవలెను. రెండుచేతుల యరచేతులను రెండుమోకాళ్ల మీద పెట్టవలెను.

ఈ స్థితి పద్మాసనమని యోగశాస్త్రమందు వర్ణించబడినది. కొందరు దీనిని అర్ధ పద్మాసన మనినారు. కొందరు చేతులను మడమలమీద గాని, రొమ్ముమీదగాని యుంచెదరు. కొందరు రెండుచేతులను జోడించి

నమస్కారము చేయుదురు. లావైన తొడలుగల వారికి పద్మాసనము సరిగా కుదురదు. కాన వారు ప్రారంభములో మరొకవిధమగు నర్ధ పద్మాసనమును వేయుట మంచిది. ఒకపాదమును (కుడిపాదమును) ఎడమతొడమూల మందుంచి, ఎడమపాదమును అండములకును, గుద స్థానమునకు మధ్య నిలుపవలెను. రెండవవైపున కూడ నిదేవిధముగా నభ్యసించవలెను. కొంతకాల మిటుల నభ్యసించుచున్నచో, పద్మాసనము సులభసాధ్యమగును.

ఫలము:

పద్మాసనము భస్త్రిక ప్రాణాయామమున కుపయుక్తమైనది. దీనిమీద ఉడ్డీయానబంధ మభ్యసించుచున్నచో, జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. ఉదరమందలి ఆమవాతము క్రూరవాయువులును తొలగిపోవును. గడ్డమును కంఠకూపమందు నిలుపునట్టి జాలంధరబంధమువేసి, వెన్నెముకను వంగకుండ సమరేఖలో నుంచినచో మస్తిష్కమందలి మజ్జాప్రవాహము శుద్ధమగును. దీనివలన జ్ఞానశక్తి వృద్ధిచెందును.

బద్ధపద్మాసనము

పద్మాసనము మీదనుండి, వీపువైపునుండి, కుడిచేతితో, కుడిపాదము యొక్క బొటనవ్రేలిని, ఎడమచేతితో ఎడమకాలిబొటనవ్రేలిని, క్రమముగా పాదమును పూర్తిగాను, పట్టుకొన్నచో, బద్ధపద్మాసన మగును. దీనిని శుభాసనమనియు, కమలాసనమనియు నందురు. కొందరు బద్ధపద్మాసనము పద్మాసనమనియు, బంధము లేని స్థితిని అర్ధపద్మాసనమనియు వర్ణించినారు. దీనివలన డెబ్బదిరెండువేల నాడులు శుద్ధమగును. శరీరమందలి అంగరక్షార వాయువు నశించును. వీర్యవాహికలు పరిశుద్ధమగును. ప్రేగులయందలి క్రూరవాయువులు తొలగిపోవును. అపానము స్వాధీనమగును. ఈ ఆసనమును నిరంతర మభ్యసించుచుండినచో, నసాధ్యములగు వ్యాధులు సైతము క్రమముగా తగ్గుననుటలో సందేహ మావంతయును లేదు. కడుపు ఉబ్బరించుట, మందాగ్ని, వాతకూడిక, పరిణామశూల, అజీర్తి, మలబద్ధకము, పైత్యవృద్ధి, పుళిత్రేనుపులు, పురాతనమగు కీళ్లవాతము మొదలగు

వ్యాధులు దీనివలన తప్పక తొలగును. వెన్నెముకకు మృదుత్వము ప్రాప్తించుటవలన గూను తగ్గును. నడుము, పిరుదులు, కాళ్లు—వీటియందలి సూక్ష్మనాడులు శుద్ధమగును. వాటియందు రక్తము బాగుగా సంచరించును. కాలేయము (యకృత్తు) ప్లీహము — ఇవి వృద్ధి చెందకుండ ఉండును. నాభిస్థానమందలి సూర్యచక్రము వికసించుటవలన గొప్ప శక్తిగలుగును. పదినిముషములవరకు దీని నభ్యసించుటవలన వీర్యదోషములు తొలగును. బ్రహ్మచర్యము దీనివలన బాగుగా రక్షించబడును. ఇది ధ్యానమునకు తగినది కాదు అని కొందరు భావించుచున్నారు. దీని నభ్యసించుటవలన శరీరమందలి రోగములన్నియు తగ్గును. నాడీమండలము నిర్మలమగును గాన ప్రాణాయామ మభ్యసించుట కిది యుత్తమమని కొందరి భావన అయియున్నది.

మత్స్యేంద్రపద్మాసనము

ఎడమతొడ నడుమ కుడిపాదమును, కుడితొడ నడుమ ఎడమ పాదమును ప్రయత్నముచే నునిచి, తొడల మధ్యయందు చేతుల నుంచియు, నాసాగ్రమందు దృష్టిని నిశ్చలముగా నిల్పి, ముందరి పండ్లయొక్క రెండు వైపులనుండు కొనలయందు (దంతమూలమున) నాలుకచే హత్తించి, రొమ్మునందు గడ్డముంచి, మెల్ల మెల్లగా వాయువును లేపుట మత్స్యేంద్ర పద్మాసనమగును. ఇది సకల వ్యాధులను పోగొట్టును. సామాన్యుల కిది సిద్ధించదు. బుద్ధిసూక్ష్మత గలవారు దీనిని సులభముగా సాధింతురు. దీనిని యోగులందరు నంగీకరించి యున్నారు. దంతమూలమున నాలుకను హత్తించుట జిహ్వాబంధమనియును, వాయువును లేపుట మూలబంధమనియును, జిహ్వాబంధమువల్లనే మూలబంధము చేయబడుచున్నదనియు హఠయోగులు చెప్పుచున్నారు.

పద్మాసన భేదములు

బద్ధపద్మాసనమందుండి, రొమ్మునందు గడ్డమును దృఢముగా నిల్పి, (జాలంధరబంధముచేసి) ఇష్టదేవతను చిత్తమునందు ధ్యానించుచు, మాటిమాటికి అపానవాయువును మీదకు లేపి, మూలబంధము చేసి, సుషుమ్నా

మార్గముగుండ ప్రాణమును మీదికి గొనిపోయి, పూరకముచే లోనికి కొనిన ప్రాణమును క్రిందికి పోవునటుల (ప్రాణాపానైక్యము) చేయుటవలన సాధకుడు కుండలినీశక్తి ప్రభావముచేత (సామర్థ్యము చేత) దివ్యమగు జ్ఞానమును బొందును.

ఈ ఆసనమువలన్న శ్వాసగతి మందమగుటవలన కుంభక సిద్ధి గలుగును. శరీరమందు రక్తము చక్కగా ప్రసరించుటవలన పూర్వవ్యాధులు నివృత్తియగును. ఆరోగ్యము కలుగును.

(1) బంధరహితమగు పద్మాసనమందుండి, వాయువును పూరించి, పొట్టనక్కలించుచున్నచో (ఉడ్డీయానముగాని అగ్నిసారముగాని) వ్యాధు లన్నియు తొలగును.

(2) విపరీతకరణియందుగాని, సర్వాంగమందుగాని, శీర్షాసనమందు గాని పద్మాసనము వేసినచో, దాని నూర్ధ్వ పద్మాసన మందురు. కొందరు శీర్షాసనమందు పద్మాసనము వేసి, బంధమును క్రిందకు దింపుచు, ఒక్కొక్క మోకాలిని, రెండు మోకాళ్లను భూమిమీద నానింతురు. దీనివలన శరీరము నకు బలము గల్గును. ఊర్ధ్వపద్మాసనమందు కాళ్లను మార్చుచుండవలెను. ప్రాచీనకాలమందు మహర్షు లీ ఆసన మందుండి తపస్సు చేసినటుల రామాయణము, భారతము మొదలగు గ్రంథములందు వ్రాయబడినది. ఈ ఆసనాభ్యాసమువలన శరీరము స్వాధీన మందుండును. దీనివలన జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధియగును. స్వప్నదోషములు తొలగును. లౌకిక కార్యములు నిర్వహించు శక్తి గలుగును. సంపూర్ణమగు నారోగ్యము (స్వాస్థ్యము), దీర్ఘాయువు గల్గును. మానసిక చాంచల్యము దౌర్బల్యము పూర్తిగా తొలగి, నిండు హృదయముతో నుండును.

(3) బంధములేని పద్మాసనము వేసి అరచేతులను మోకాళ్లమీద గట్టిగా నుంచుము. నాభి మొదలు రొమ్ము, మెడవరకును ఒకప్రక్కకు పూర్తిగా త్రిప్పుము. ఇదే విధముగా రెండవప్రక్కన గూడ చేయుము. దీనివలన మత్స్యేంద్రాసనము మారీచాసనము మొదలగునవి స్వాధీనమగును.

దీనివలన పొట్ట, వీపు — ఇవి రెండును సాగును. మెడను, తలను గూడ పూర్తిగా త్రిప్పుటకు ప్రయత్నించుము. ఇందువలన శిరోరోగములు తొలగును. భ్రమణము ప్రధానముగా గలదనుటచే దీనికి భ్రామకాసనమను పేరుగల్గినది. ఉదరదోషములు తొలగుట కిది సహకరించును. ఈ ఆసనము సులభముగా నున్నను గొప్ప మహత్తు గల్గియున్నది. ఈ ఆసనమందు గూడ జాలంధర బంధము వేసినచో కంఠదోషములు తొలగును. నికంఠమణియను గ్రంధి (థైరాయిడు) కారోగ్యము ప్రాప్తించును. స్త్రీపురుషులిద్దరును సమానముగా దీనిఫలమును పొందగలుగుదురు. నాభి, స్వాధిష్ఠానము, పొత్తికడుపు, మూలాధారము — వీటియందలి సూక్ష్మ నాడులకు మృదుత్వము ప్రాప్తించును.

లోలాసనము

పద్మాసనమందుండి, చేతుల నేలనూని యుండుట లోలాసనమగును. ఇదే లౌల్యాసనము. కొందరు చేతులను నేలనూని శరీరమును బెత్తెడెత్తు వరకు నెత్తుట లోలాసన మనిరి. ఈ లోలాసనము వలన వాయువుయొక్క చాంచల్యము తగ్గును. దీనిని పలువురు పలువిధములుగా వ్రాసియున్నారు. మయూరాసనము చేయునపుడు పద్మాసనము వేసినచో లోలాసన మగును. దీని నభ్యసించుటవలన, మయూరాసనగుణము లన్నియును లభించును. మరికొందరు ఉత్కటాసనమందుండి, చేతులను నేలమీదమోపి, శరీరమును పైకిఎత్తుట లోలాసన మనిరి. దీనిని తోలాసనమని కూడ నందురు.

ఉత్థితపద్మాసనము

లోలాసనమునందువలె నుండి పద్మాసనబంధమును మోచేతుల వరకు నెత్తినచో, ఉత్థితపద్మాసనమగును. కొందరు దీనిని డోలాసనమనియు లేక లోలాసనమని కూడ నందురు. దీనివలన చేతులకు బలము గల్గును. శరీరమందలి దోషములను పోగొట్టి బలమును వృద్ధిజేయును.

బకాసనము

పై ఆసనమందలి శరీరమును చంకల వరకు నెత్తియుంచినచో బకాస నమందురు. కొందరు ఉత్కటాసన మందుండి, శరీరమును పైవిధముగా నెత్తియుంచినచో బకాసన మగుననిరి. దీనివలన చేతులకు బలము గలుగును. శరీరము తేలికయగును. జలాఘాతము సహించగల్గును.

కుక్కుటాసనము

పద్మాసనమందు తొడల సందులనుండి చేతులను పూర్తిగా దూర్చి అరచేతులను నేలమీద నుంచి శరీరమును మోచేతుల వరకు నెత్తియుంచుట కుక్కుటాసన మగును. దీనివలన పద్మాసనము, ఉత్థిత పద్మాసనముయొక్క గుణము లన్నియు లభించును. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. సోమరితనము తొలగి శరీరమునకు స్ఫూర్తిగల్గును. నాడిశుద్ధికి దీనివల్ల సహాయము గల్గును. రొమ్ము విశాలమగును. చేతులు పొడవుగా పెరుగును. చేతులు, మెడ, వక్షఃస్థలము — వీటికండరములు దృఢమగును.

శరీరభారమంతయు అరచేతులమీద నుండుటచే, వాటికి శక్తి గలు గును. మూలశంక, భగందరము, ఫిస్టులా మొదలగు వ్యాధులు గుదస్థాన సంకోచము వలన తొలగిపోవును. ఆమాశయమునకు స్వాస్థ్యము గల్గును. గుండెకును వెన్నెముకకును గొప్పశక్తి గలుగును. శ్వాసకోశములు నిర్మల మగును.

గర్భాసనము - ఉత్తానకూర్మాసనము

కుక్కుటాసనస్థుడై యుండి, అట్లే రెండు చేతులతో కంఠమును పట్టుకొని భుజముతో కంఠమును హత్తించి, కూర్మమువలె వెలికిల బడి యుండుట ఉత్తానకూర్మాసన మనబడును. ఉత్తానకూర్మాసనస్థుడై యుండి కంఠమునందు రెండుచేతుల నుంచికొని నిక్కియుండుట గర్భాసనమగును. కొందరు చెవులను పట్టుకొనుమని శాసించినారు. పై రెండు ఆసనముల వలన ప్రేగుల దోషములు తొలగిపోవును. ఉదరము శుద్ధమగును. మల

బద్ధకము తొలగును. జఠరాగ్ని వృద్ధి చెందును. పాదములకును, చేతులకును బలముగల్గును.

వల్లర్యాసనము

సమముగా పద్మాసనస్థుడై యుండి, పాదములను తొడలమీద జేర్చి వాటిమీద మోచేతులను నుంచి, రెండుచేతులను గ్రుచ్చి, శిరముమీద నుంచి, గడ్డమును రొమ్మునందుంచి, వాయువును నిరోధించి, ఏకాగ్ర చిత్తుడై యుండుట వల్లర్యాసనము. ఎప్పుడు శరీరమునందు రక్తము వృద్ధియై మిగుల తాపమును, వాయువు అధోముఖమును అగునో, అప్పుడు తెలిసికొని మెల్లగా నీ వల్లర్యాసనమును విడువవలయును. ఇది మిగుల ఉగ్రమైన జ్వరము నశింపజేయును. భుజించిన యన్నమును జీర్ణింపజేసి జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును.

కోకిలాసనము

పద్మాసనమందుగాని, సిద్ధాసనమందుగాని, సమానమందు గాని కూర్చోన వలయును. అరచేతులను రెండు చంకలయందు నొక్కి పట్టవలయును. ఇప్పుడు మోచేతులు రెండును సమరేఖలో నుండును. మెల్ల మెల్లగా వాటిని వంచుచు, ఎదురుగానున్న నేలమీద నానించవలెను. శరీరముయొక్క మొత్తము బరువు పిరుదులమీదను, మోచేతుల మీదనే యుండును. ఈ ఆసనమును కంబళిమీద చేయవలెను. లేనిచో మోచేతులకు నొప్పి గలుగును.

పర్వతాసనము

పద్మాసనమందుండి, చేతుల నూర్ధ్వభాగంబునకు చాచి, చేతులను జోడించుకొని, కదలక, మెదలక పర్వతమువలె నుండుట పర్వతాసన మనబడును. కొందరు దీనిని స్వస్తికాసనమందు గూడ జేయుదురు. పద్మాసనమువేసి, మోకాళ్లమీద నిలబడి, దీనిని చేయవలసినదిగా యోగ గ్రంథములందు వ్రాయబడినది. మోకాళ్లకు నొప్పి కలుగకుండుటకై,

కంబళిని మడతబెట్టి, దానిమీద చేయుటుచితమై యున్నది. కొందరు దీనిని వీరాసనము మీదగూడ జేయుదురు. దీనివలన ఉదానవాయువు స్వాధీన మగును. దీని నభ్యసించునపుడు పొట్టయందలి, రొమ్మునందలి స్నాయువులు సాగుచుండును. రెండుమూడు నిముషములవరకు దీని నభ్యసించవచ్చును. ఇట్టి సమయమందు మనస్సుతో స్నాయువులు సాగుచున్నటుల భావించినచో మిక్కిలి లాభము గల్గును.

కర్మ్కాసనము

పద్మాసనమందుండి, కుడిచేతితో కుడికాలి బొటనవ్రేలిని, ఎడమ చేతితో ఎడమకాలి బొటనవ్రేలిని గట్టిగా పట్టుకొని, యథాశక్తి వాయు ధారణము చేయుచున్నచో కర్మ్కాసనమగును. చేతులు ముందుభాగమందు ఒకదాని మీద వేరొకచెయ్యి యుండవలెను. బద్ధపద్మాసనమందు చేతులు వీపుమీద నిదే స్థితిలో నుండును.

కార్మ్కాసనము

స్వస్తికాసనమందుండి పైవిధముగా జేసినచో కార్మ్కాసనమగును. ఈ రెండింటివలన వక్షఃస్థలమునకు మిక్కిలి బలము గల్గును. కార్మ్కాసనము వలన ఉష్ణము నివృత్తియగును. అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి జెందును.

మత్స్యాసనము

ఇది రెండు విధములుగా నున్నది. మొదటి పద్ధతి సర్వాంగాసనమునకు పిమ్మటను, రెండవది నీటిమీద తేలుటకును (ప్లావని) చేయుదురు.

మొదటి పద్ధతి:

పద్మాసనము వేసి, మోజేతుల సహాయముతో మెల్ల మెల్లగా వెనుకకు పరుండవలెను. తలను బాగుగా వెనుకకు వంచుచు, నేలమీద గట్టిగా మోపవలెను. రెండుచేతులతో రెండుకాళ్ల బొటనవ్రేళ్లను పట్టుకొని, మోచేతులను భూమిమీద నిలిపియుంచవలెను. ఇది రెండవ పద్ధతికంటె మిక్కిలి

లాభదాయకమైనది. లావుపాటి తొడలు, పిక్కలు గలవారికిది ప్రారంభ సమయమందు సులభముగా కుదురదుగాన పద్మాసనమును క్రమముగా సాధించవలెను. ఇటుల రెండు వైపులను దీని నభ్యసించవలెను. ఎక్కువ ఫలమును గోరువారు దీనిని పది లేక పదునైదు నిముషముల వరకు చేయుట మంచిది. దీనివలన మలబద్ధకము తొలగును. అపానవాయువు నిమ్నగతిని బొందును. కొంచెముగా మంచినీటిని త్రాగి దీనిని జేసినచో మలబద్ధకము పూర్తిగా తొలగును. ఇందువలన ప్రేగులకు సహజస్థితి యేర్పడును. సర్వాంగాసనమునకు పిమ్మటనే దీని నభ్యసించవలెను. చాలాసేపు సర్వాంగము నభ్యసించుటవలన గట్టిపడిన మెడ, తదితరావయవములు స్వస్థమగును. పూర్వస్థితిని పొందును. దీనివలన మెడకును, భుజములకు మర్దనము చేసినటుల నుండును. దీని నభ్యసించుటవల్లనే సర్వాంగాసనము వల్ల గల్గిన ఫలము స్థిరముగా నుండును. దీని నభ్యసించునపుడు శ్వాసనాళికలు పూర్తిగా వికసించుటవలన, శ్వాస గంభీరముగా రాజొచ్చును. దీనివలన శ్వాసకోశములు పూర్తిగా గాలిని పీల్చగలును. ఇందువలన రొమ్ము విశాల మగును. ప్రేగులలో ఒకేచోట చిరకాలము నిలువయున్న మలము, స్థానచ్యుతమై బయటకు వెడలును. ఉబ్బసము, క్షయ, చిరకాలము నుండి యున్న దగ్గు, మొదలగు వ్యాధులు మత్స్యాసనమందలి దీర్ఘము, గంభీరమునగు శ్వాసను పీల్చుచుండుటవలన పూర్తిగా తొలగిపోవును. తలను బాగుగా వెనుకకు వంచుచున్నచో, వెన్నెముకకు మృదుత్వము గల్గును. వాతప్రకోపము తగ్గును.

రెండవ పద్ధతి:

పూర్వమువలె పద్మాసనము వేసి, బంధమును దృఢముగా నుంచి, వెల్లికిల పరుండవలెను. చేతులను తలమీద తీసికొనివచ్చి, ఎడమ చేతితో కుడిభుజదండమును, కుడిచేతితో నెడమభుజదండమును పట్టుకొని యుండుట నీటిమీద తేలుట కుపయోగించు మత్స్యాసనమై యున్నది. ఇందులో నడుము భూమిమీద తగులగూడదు. కనుక పొట్టను కొంచెము పైకి ఎత్తి యుంచవలెను. కంఠమూలమందు గడ్డమును గట్టిగా నొక్కి యుంచినచో, రక్తము శుద్ధమగును. పొట్టను గాలి పీల్చి, ఉబ్బించుచున్నచో

వాతవికారములు ఉదర వ్యాధులు తొలగును. అపాన మధోముఖముగా ప్రవహించును.

విపరీత మయూరము

విపరీతదండాసనములోని చేతులను మడిచి, మోచేతులను నేలకానించి, అరచేతులతో పిరుదులను పట్టుకొని, నడుమును పైకి ఎత్తవలయును. అరి కాళ్లు నేలకానించి, మెడను వెనుకకు వ్రేలాడవేయవలెను.

సేతుబంధాసనము

పాదములను చాచి భూమిమీద వెల్లికిలపరుండి, చేతుల సహాయముతో తలను వెనుకకు విరిచి, నడుమును పైకెత్తి కాళ్లను బాగుగా చాపి, రొమ్ము మీద చేతులను బంధించి పెట్టవలయును. ఆసనము స్వాధీనమగు వరకును పాదములను గోడకానించి గట్టిగా బిగించి యున్నచో, స్థిరముగా నుండగలుగును. ఈ స్థితి ఏటవాలుగా నున్న పెద్ద వంతెనవలె నుండుటచే, దీనికి సేతుబంధాసనమను పేరుగల్గినది. దీనివలన మెడకు, పాదములకు, నడుమునకు, మంచి బలము గల్గును. మలబద్ధకము తొలగి జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించును. శరీరము బాగుగా వృద్ధిచెందును.

విపరీత దండాసనము

సర్వాంగాసనమునకు మత్స్యాసనము వలె, సేతుబంధాసనమునకు పిమ్మట విపరీత దండాసనము విపరీతమయూరమును జేసినచో విశ్రాంతి లభించును. భూమి మీద వెల్లికిలబరుండి అరచేతులను భూమి మీదనుంచి, శరీరమును మధ్యలో నిలుపవలెను. కాలిమడమలు, అరచేతులను మినహా యించి, మిగిలిన శరీర మంతయు నేటవాలుగా నుండవలెను. గడ్డమును ముందునకు బాగుగా వంచవలెను. కాలి బొటనవ్రేళ్లను చూచుచుండవలెను. ఈ స్థితి విపరీత దండాసనమగును. దీనిని కొందరు పూర్వతానాసనమని కూడ అందురు.

తోలాంగులాసనము

పైవిధముగా పద్మాసనము వేసి, పిరుదుల క్రింద అరచేతులనుగాని, పిడికిళ్లనుగాని (ముష్టి) ఉంచి, త్రాసువలె సమానరేఖలో శరీరమును ఉంచినచో నీ యాసన మేర్పడును. గడ్డమును కంఠమూలమందుంచుట మంచిది. శ్వాసను మెల్లగా వదలుచుండవలెను. దీనివల్ల వెన్నెముకకు కోమలత్వము గల్గును, దీని నభ్యసించుటవలన రాచకురుపు లేచుట కవకాశము గలుగదు. వీపు నందు, నడుమునందుగాని నొప్పిగానున్నచో అయిదు నిముషములవరకు దీని నభ్యసించినచో నొప్పి వెంటనే తొలగును.

ఎక్కువ ఫలము గోరువారు అయిదు నిమిషములు మొదలు ముప్పది నిమిషములవరకు దీని నభ్యసించవలెను. లావుపాటి కంబళిమీద చేసినచో మోచేతులకు నొప్పిగలుగకుండ నుండును.

యోగముద్ర

పద్మాసనము వేసి, అరచేతులతో మడమలను బట్టుకొని, మెల్ల మెల్లగా శ్వాసను వదలుచు, ముందుకు వంగి, లలాటమును భూమిమీద నుంచవలెను. తిరుగ గాలిని పీల్చుట మొదలుపెట్టగానే పూర్వస్థితికి రావలెను. స్థూలకాయులు చేతులను బంధించి వీపుమీద పెట్టుటవలన ఆసనము సులభమగును. దీనివలన పొట్టయందలి వ్యాధులు తొలగును. మడమలను పట్టుకొనియున్న స్థితిలో మోచేతులు ప్రక్కలకు (డొక్కలకు) అంటుకొని, ఊర్ధ్వముఖముగా నుండవలెను. పొట్టను పూర్తిగా నక్కళించ వలెను. ఉడ్డీయానమును జేసినచో విశేషముగా ఫలించును. దీనివలన మలబద్ధకము తొలగి, జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. మజ్జానాడులు సాగును. పొట్ట కరగిపోవుచుండుటవలన శరీరము పెరుగుట కవకాశము గలుగును. గర్భగతమగు విషవాయువులు బయటకు వెడలును. క్రమముగా మెడను జాచుచు, నోటిని (ముఖము) భూమిమీద ఉంచుటకు ప్రయత్నించు చున్నచో వెన్నెముక బాగుగా సాగును.

పద్మతాడము

కొందరు పద్మాసనమందు శ్రమగల్గినపుడు తాడాసనమును జేసి శ్రమను బాపుకొందురు. చేతులను బిగించిగాని, లేక వదులుగాగాని యుంచి క్రమముగా పైకి, క్రిందకు, మధ్యయందు, అడ్డముగాను త్రిప్పుచుందురు. ఇది డ్రిల్లువంటిది. ఒకే సమయములో పద్మాసనము, తాడాసనము — ఈ రెండింటి ఫలములు ప్రాప్తించును. ప్రొద్దున నిద్రనుండి లేవగానే ప్రక్కమీదనే కొందరు తాడాసనమును జేయుదురు. శరీరమందు, గల్గిన మత్తు, శ్రమ — ఇవి తొలగిపోవును. ఊర్ధ్వకాయమునకు శక్తి, చైతన్యము గల్గును.

సిద్ధాసనవర్గము

ఈ వర్గమందు సిద్ధాసనము, స్వస్తికాసనము, సుఖాసనము — ఇవి ప్రధానమై యుండును. పిమ్మట నీ యాసనముల క్రమవికాసము, చరమ స్థితియు వర్ణించబడును.

సిద్ధాసనము (భేదములు)
స్వస్తికాసనము
ముక్తాసనము
సమాసనము

సిద్ధాసనము: సిద్ధుల యాసనమగుటచే దీనికి సిద్ధాసనమను పేరు గల్గినది. లావైన తొడలు గలవారు కూడ దీని నభ్యసించగల్గుదురు. కొంత మందికి పద్మాసనము కంటె సిద్ధాసనము మిక్కిలి యుపయోగకరమైనది. యువకులు బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనుటకై దీని నభ్యసించవలెను. స్త్రీలు దీని నభ్యసించగూడదు.

సిద్ధాసనము, పద్మాసనము: (1) ఇవి రెండును గృహస్థులకు తగినవి. అయినను పద్మము గృహస్థులకును, సిద్ధము తక్కిన యాశ్రమస్థులకును తగినది. ఈ యాసనాభ్యాసము వలన కామవాసన తగ్గును. అఖండబ్రహ్మ చర్యము సిద్ధించును. ఇందువల్ల గృహస్థులు స్వల్పముగాను, బ్రహ్మచర్యముతో

నుండువారు అధికముగాను దీని నభ్యసించవలెను. ఎడమకాలిమడమ గుద స్థానమందును కుడికాలి మడమను లింగము మీదను ఉంచవలెను. గడ్డమును కంఠకూపమందుంచి దృష్టిని భ్రూమధ్యమందు నిలుపవలయును. కొందరి మతమందు రెండు మడమలను లింగమునకు పైభాగమందే యుంచ వలెను. ఎడమకాలి మడమను లింగస్థానమందుంచి, కుడికాలి మడమను దానిపైనుంచి నాసాగ్రమును వీక్షించుచుండుట సిద్ధాసనము. లింగము క్రింద మడమనుంచుట యోగులకును లింగము మీద గృహస్థులకును ముఖ్యమైనది. దీనినే మతాంతరసిద్ధాసనమందురు. మంత్రశాస్త్రమందు మొదటి పద్ధతిని యోనిముద్ర యందురు. యోనిముద్రాసనమందు దోష భూయిష్ఠములగు మంత్రములుగా గూడ శీఘ్రముగా సిద్ధించును. ఇది మంత్రసిద్ధి కుపయోగించునట్టి ఆసనము అయియున్నది. ఆసనము లన్నింటి యందును సిద్ధికి సిద్ధాసనమే యుత్తమమైనది. దీని నభ్యసించుటవలన డెబ్బదిరెండువేల నాడులయందలి మలము తొలగిపోవును. సిద్ధాసనము వలన మనోన్మని స్వయముగా లభించును. బంధత్రయము (మూల, ఉడ్యాణ, జాలంధరము) సిద్ధించును. సిద్ధాసనముతో సమానమగునది లేదని యోగశాస్త్రమందు వర్ణించబడినది. సాధనాక్రమము దిగువ వ్రాయ బడుచున్నది. పైవిధముగా కూర్చుండి రెండు అరచేతులతో మడమలను నొక్కిపట్టవలయును. దృష్టిని భ్రూమధ్యమందుగాని, నాసాగ్రమందుగాని యుంచవలయును. భ్రూమధ్యమందు దృష్టి నిల్పినచో, మనసున కేకాగ్రత లభించును. తేజోదర్శనము కలుగును. నాసాగ్రమందు దృష్టినిల్పినను, ఇదేవిధమగు ఫలము గల్గును. భ్రూమధ్యమందుగాని నాసాగ్రమందుగాని దృష్టి నిలుపలేనివారు బాహ్య లక్ష్యమందు (బిందువు) దృష్టి నిలుపవచ్చును. ఇందువలన ఫలము కొలది యాలస్యముగా లభించును.

(2) మొదట నీయాసనముమీద చాలాసేపు కూర్చొనుటకు ప్రయ త్నించవలెను. ఎక్కువసేపు కూర్చొన్నచో మనసున కేకాగ్రత ప్రాప్తించు చుండును. గంటసేపు సిద్ధాసనము మీద కూర్చొనగల్గినచో మానసిక వ్యాపారములన్నియు స్థంభించి ఆనందము గలుగుచుండును. సిద్ధాస నము నేకాంతమందుగాని, అంధకారమందుగాని యభ్యసించినచో వెంటనే

ఫలించును. ఇట్టి సమయమందు కన్నులముందు కనబడు తేజస్సునందు మనస్సును లగ్నము చేయవలెను.

(3) గుదము, లింగము - వీటికి చుట్టునున్న నాడులను పైకిలాగు చున్నచో వీర్యము స్థిరపడును. మనస్సుతోనే గుదమును పైకి లాగవలెను. లింగస్థానమును, మూలస్థానమును పైకి లాగుచుండవలెను. ఈ సాధనము శ్వాసను కొంతసేపు నిల్పిగాని నిలుపకుండగాగాని మెల్లమెల్లగా శ్వాసను వదలుచుగాని చేయవచ్చును. ఈ క్రియవలన వీర్యము స్వాధీనమగును. ఒకనెలయగుసరికి వీర్యము స్థిరపడినటుల గోచరించును. సిద్ధాసనము నందుగాక విడిగా కూడ నాకర్షణక్రియ నాచరించినను లాభించును.

(4) వెన్నెముకను సమరేఖలో నిల్పి, జాలంధరబంధ మభ్యసించినచో మస్తిష్కమునకు శక్తిగలుగును. ఇది సంవత్సరమునకు పిమ్మట గలుగును.

(5) సిద్ధాసనమందు నాభితోగూడ పొట్టను గుదమును లింగమును గూడ పైకి లాగవలయును. ఇది బాగుగా సిద్ధించినచో పొట్ట డొక్కలలోనికి వెళ్లిపోవును. ఉదరస్థానము ఖాళీయగును. శ్వాసగతి నిల్పి యెంతసేపు ఉండగలరో అంతవరకే యుండుట మంచిది. ఈ సాధనము వలన ఆకలి వృద్ధియగును. అజీర్ణవ్యాధి తొలగిపోవును. ఉదరవ్యాధులు పూర్తిగా నశించును.

(6) ప్రాణాయామ సమయమందు దిగువ వ్రాయబడు విషయములు గమనార్హములు.

పూరకమందు మూలస్థానమందలి నాడులను పైకి లాగవలయును. కుంభకమందు జాలంధరబంధము నుంచవలెను. బంధము గట్టిగా నుండ వలెను. రేచకమందు నాభితో గూడ పొట్టను లోపలకు లాగ వలయును. బాహ్యకుంభకము చేయుచున్నను నాభితో గూడ పొట్టను లోపలికే లాగవ లయును. ఈ క్రమమంతయు దుస్సాధ్యమగుచో, మెల్ల మెల్లగా కొద్ది కొద్దిగా నభ్యసించవచ్చును. అభ్యాససమయమందు, ఆకలి తీవ్రముగా నుండునుగాన ఆవుపాలను త్రాగవలెను. స్త్రీలు దీనినభ్యసించ గూడదు.

కాని బ్రహ్మచర్యముతో జీవితము గడుపు స్త్రీలు మాత్రము దీనిని తప్పక అభ్యసించవలెను. పురుషులుగూడ తగు ప్రమాణముతో నాచరించవచ్చును. ఈ ఆసనముమీద సిద్ధిని పొందుటకు - యోగ సిద్ధులు పొందుటకు పదిరెండు సంవత్సరములు పట్టును. ప్రసిద్ధమగు సిద్ధాసనమునకు యోన్యాసనము, స్థిరాసనము అను పేర్లు గలవు.

స్వస్తికాసనము

ఇది రెండు విధములుగా చేయబడుచున్నది. మోకాళ్లకును, తొడలకు నడుమగాని, పిక్కలకును తొడలకును నడుమగాని, రెండుపాదములను జొనిపి, శరీరమును చక్కగా నిక్కించుట స్వస్తికాసనమని చెప్పబడును. ఇది సుసాధ్యమైనదియును, ఆరోగ్యప్రదమునై యున్నది. దీనివలన జపసిద్ధి కలుగును. ఈ ఆసనము ప్రత్యాహారమున కావశ్యకమని యోగవేత్త లనెదరు. ఇది మిక్కిలి సుఖప్రదమైనది. వ్యవహారములో దీనిని బాసికపట్టు అని పిలతురు.

ముక్తాసనము

ఇది రెండు విధములుగానున్నది. దీనిని గుల్ఫాసనమని కూడ నందురు. స్త్రీలు భోజనము చేయునపుడు, సామాన్యముగా కూర్చుండునపుడు దీని మీదనే కూర్చుందురు. కుడికాలియొక్కయు, ఎడమకాలియొక్కయు మడమలరెంటిని క్రిందుమీదుగా జేర్చి యోనిస్థానమందుంచుట ముక్తాసనము. ఎడమకాలి మడమచే లింగస్థానమును హత్తించి కుడికాలి మడమను ఎడమకాలి మడమ క్రింద నదిమియుంచుట ముక్తాసనము. కొందరు రెండు మడమలను పరస్పరము దగ్గరగా పెట్టియుంచుదురు. సూతసంహిత యందు పైనపేర్కొనబడిన లక్షణములకు భిన్నముగా, ఎడమకాలి మడమచే మూలాధారమును గప్పి, కుడిపాదము నెడమతొడపైనుంచుట ముక్తాసనమని వ్రాయబడినది. వాస్తవమునకు లింగస్థానమందు క్రిందు మీదుగా చేర్చబడిన మడమల నుంచియుండుట గుప్తాసనమగును. దీనివలన అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతి చెందును. జఠరాగ్నివృద్ధి యగును. జపమున కనుకూలమైనది. యోగసాధకులకు స్వరసాధకులకు మిక్కిలి యుపకరించును.

సమాసనము

ఒకపాదమును తొడయందుంచి, వేరొక పాదమును గుహ్యమును లింగద్వారమందు చేర్చుట సమాసన మనబడును.

ఈ సమాసనము వలన సమానవాయువు బలము కలదిగానగును. దీనికి సమానాసనమను పేరుగూడ గలదు. కొందరు దీనికి వేరొక విధముగా లక్షణ మిటుల వ్రాసిరి. ఎడమకాలి మడమను కుడితొడమీదను, కుడికాలి మడమను, ఎడమ తొడమీదను పెట్టి ప్రక్కలకు వరగకుండ స్థిరముగా కూర్చొనియుండుట సమాసన మగును.

సుఖాసనము

ఏ ప్రకారముగా నుండిన యెడల సుఖము స్థిరత్వమును గలుగునో, అటులుండుట సుఖాసన మగును. దీనిని అశక్తు డాచరింపవలయునని దర్శనోపనిషత్తు నందును, సూతసంహితయందును చెప్పబడియున్నది.

వజ్రాసనవర్గము

వజ్రాసనము, సుప్తవజ్రాసనము, ధీరాసనము, భద్రాసనము, గోరక్షాసనము, జాన్వాసనము, ప్రౌఢాసనము, వృషభాసనము, గోముఖాసనము, మర్కటాసనము, అంగుష్ఠాసనము, మండూకము, కూర్మాసనము, అర్ధశవాసనము, పాదాదిరాసనము, భైరవాసనము, కామదహనాసనము, ఉత్కటాసనము, ఆనందమందిరాసనము, ప్రార్థనాసనము – ఈ వర్గమందు గుదస్థానమందు, ఒక మడమనుగాని, రెంటినిగాని యుంచుట ప్రధానముగా నున్నది. వజ్రాసనము కుండలిని మేల్కొలుపుటకును, భస్త్రిక ప్రాణాయామమునకును ప్రధానమగు సాధనముగా నున్నది. దీనివలన గొప్పస్వాస్థ్యము కలుగును.

సింహాసనము

వజ్రాసన వర్గమునకు మొదట సింహాసనమును చేయవలెను. ఇది శౌర్యమును వృద్ధిచేయును. ఆహారమును వెంటనే జీర్ణము చేయును.

దీనివలన బంధత్రయము సిద్ధించును గాన ఆసనములన్నింటియందు నుత్తమమైనదిగా తలంచబడినది. ఇయ్యది సమస్తరోగములను బోగొట్టును. దీనిమీద భస్త్రికగాని కపాలభాతినిగాని అయిదు ఆవృత్తులవరకు, ఆవృత్తి కిరువదిసార్లు చొప్పున శ్వాసోచ్ఛ్వాసము లుండునటుల చేయవచ్చును. ఆవృత్తి కాగానే సింహాసనము చేయవలెను. దీనిలో నుడ్యాణబంధ ముండుట యావశ్యకమైనది. ఇది గమనించదగిన విషయమైయున్నది.

విధానము:

అండముల క్రిందినరములయందు తొడలయొక్క వెనుకభాగములకు సోకునట్లుగా, కుడిప్రక్క యెడమ మడమను, ఎడమప్రక్క కుడిమడమను నుంచి, కుడియెడమ చేతుల వ్రేళ్లను మోకాళ్లమీదుగా సవ్యంబుగా, వెడల్పుగా నుంచి, నిక్కి కూర్చుండి, నోరు దెఱచికొని, నాలుకను జాచి, ఏకాగ్రచిత్తుడై నాసికాగ్రమును జూచుట శ్రేష్ఠమగు సింహాసనమగును.

వజ్రాసనము

రెండు పాదముల వ్రేళ్లను నేలమీద నిల్పి, మడమల మీద పిరుదుల నునిచి, వెన్నెముకను వంచకుండ సమరేఖలో స్థిరముగా కూర్చొనవలెను. ఇది ప్రారంభస్థితియై యున్నది. క్రమముగా రెండు పాదములను వ్రేళ్లు మొదలుకొని, చీలమండల (గుత్తులు) వరకును భూమిమీద పూర్తిగా నిల్పి పిరుదుల మీద కూర్చుండుట రెండవ మెట్టు అయియున్నది. మడమల మొదలు, కాలివ్రేళ్ల పర్యంతము పాదములను బాగుగా వెడల్పుగా జేసి, పిరుదులను నేలమీద నుంచుట మూడవ మెట్టు అయియున్నది. ఇది ఈ యాసనమునకు చరమస్థితిగా నున్నది. మోకాళ్లు కలిసి దగ్గరగా నుండవలెను. అభ్యాసము కొలది దీనిమీద సుఖముగా కూర్చుండవచ్చును. యోగులు తరుచు నీ యాసనమందే కూర్చొనియుందురు. దీనివలన మోకాళ్లు, వెన్నెముక - వీటికి దృఢతగల్గును. భోజనము చేయగానే దీనిమీద అరగంటకూర్చున్నచో, విరుద్ధాహారముకూడ వెంటనే జీర్ణమగును. మందాగ్ని గలవారికి దీనివలన విశేషమగు ఫలము చేకూరును. నరముల

దోషములు పూర్తిగా తొలగును. వాతకూడిక, కడుపు ఉబ్బరించుట మొద లగునవి నశించును. కాళ్లు, తొడలు - వీటియందలి స్నాయువులకును, మాంసకండరములకును, శక్తి కలుగును. ఆమాశయము బాగుగా పని చేయును. నాడుల కుత్పత్తిస్థానమగు నాభిస్థానము శుద్ధమగును. వెన్నెముక సాగుచుండును.

సుప్తవజ్రాసనము

పైన పేర్కొనబడిన మూడవ స్థితి స్వాధీనమైన పిమ్మట మెల్ల మెల్లగా అరచేతులను, పిమ్మట మోచేతులను భూమిమీద నుంచుచు, వీపును పూర్తిగా నేలమీద నుంచి పరుండవలెను. ఈ స్థితి అర్థ శవాసన మనబడును. అర్థశవాసనము వలన మలాశయమందలి దోషము లతిశీఘ్రముగా నివృత్తియగును. మలబద్ధకము తొలగిపోవును. మూత్ర వ్యాధులకిది వజ్రాయుధము వంటిది. ఈ సమయమందు చేతులను ప్రక్కల నుంచవచ్చును. లేక చేతులను బంధించి తలక్రిందబెట్టి గడ్డమును కంఠకూపమందుంచుట మిగుల లాభదాయకమైనది. గాలి వదలునపుడు రెండు మోకాళ్లను కలుపుచు, మరల పీల్చునపుడు మోకాళ్లను, పూర్తిగా విడదీయుచున్నచో, వెన్నెముకమీద నున్న మజ్జాతంతువులకు చైతన్యము గల్గును. ఈ యాసనము వలన విశ్రాంతి లభించును. వెన్నెముక వెనుకకు వంగుటచే గూను తొలగును. సుప్తవజ్రాసనము సిద్ధించినచో, చక్రాసనము ననాయాసముతో సాధించగల్గును. ఉదర వృద్ధి ఆగిపోవును.

వీరాసనము

వజ్రాసనమందు మడమల మీదనున్న పిరుదులను కొంచెము ప్రక్కకు తొలగించి కూర్చున్నచో ధీరాసనమగును. ఇటుల రెండవ ప్రక్కన గూడ చేయవచ్చును. ఈయాసనమును యోగులు స్వరము (శ్వాస) ను మార్చుట కుపయోగింతురు. మలాశయమందలి అపానవాయువు తొలగిపోవును.

భద్రాసనము

వజ్రాసనమందలి పాదములను ఒకదానికెదురుగా రెండు పాదములను దగ్గరగా జేర్చి, చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని మడమలమీద పిరుదులనుంచి, దృఢముగా కూర్చున్నచో భద్రాసనమగును. చేతులు నడుము మీదుగా వెనుకకు రావలయును. పిమ్మట పూరక కుంభకము జేసి, గడ్డమును కంఠకూపమందుంచి, నాసాగ్రమును జూచుచుండవలెను. కొందరు దీనినే గోరక్షాసనమని వ్రాసినారు. కాని ఈ రెండు ఆసనములకు కొంత సామ్య మున్నను, పరస్పర విలక్షణములుగానే యున్నవి. దీనివలన వ్యాధులన్నియు తొలగిపోవును. కుండలినీశక్తి మేల్కొనును. నాడీమండలములు కోమలము లగును. సమానవాయువు సహజస్థితిలో నుండును. దీనినభ్యసించువారికి స్వప్నదోషములుండవు.

గోరక్షాసనము

పైవిధముగానే యుండి, వెనుకభాగమునుండి, పాదములకు క్రిందుగా నుంచి, గట్టిగా పట్టుకొన్నచో గోరక్షాసనమగును. కొందరు రెండు మడమల మీద కూర్చొని, పాదములను ముందు వైపునకు త్రిప్పి, చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని, దృఢముగా కూర్చొని, నాసాగ్రము నీక్షించుట గోరక్షాసనముగా వర్ణించినారు. ఈస్థితిని కొందరు బద్ధకోణాసనమనిరి. భద్రాసనము నకున్న ఫలితములు దీనికి కూడ వర్తించును. ఇయ్యది యోగులకు సిద్ధిదాయకమైయున్నది.

జాన్వాసనము

దీనిని రెండుప్రక్కలను రెండు పాదములతో చేయవచ్చును. వజ్రా సనమందలి ఒకపాదమును విడదీసి మొదటి కాలియొక్క మోకాలిమీద రెండవ మోకాలిని, ఒకదానిమీద రెండవదానిని నిల్పి, పాదమును పిరుదు నకు దగ్గరగా నొక్కియుంచుట జాన్వాసనమగును. జానువనగా మోకాలు. రెండు మోకాళ్లను ఒకదానిమీద రెండవదానిని నుంచి, కూర్చుండుట వలన

దీని కీపేరు గల్గినది. దీనివలన తొడల యందలి మాంసకండరములకు మృదుత్వము ప్రాప్తించును. అంబుజముద్రలో చేతులుండవలెను.

ప్రౌఢాసనము

ఒకకాలి మడమమీదనే వజ్రాసనము వేసి, రెండవ పాదమును మొదటి పాదముయొక్క మోకాలి మీదనిల్పి, దృఢముగా కూర్చుండుట ప్రౌఢాసనమగును. దీనివలన మోకాళ్లయందలి నొప్పులు తొలగును.

వృషభాసనము

జాన్వాసనము వేసి, రెండుచేతుల వ్రేళ్లను ఒకదానియందు రెండవ దానిని గ్రుచ్చి, పైననుండిన మోకాలిని గట్టిగా పట్టుకొని దృఢముగాకాని, నాసాగ్రము నీక్షించుచున్నచో వృషభాసనమగును. దీనివలన మనస్సునకు గాంభీర్యము, స్థిరత్వము మొదలగునవి ప్రాప్తించును. వీర్యస్తంభనము సిద్ధించును.

గోముఖాసనము

వృషభాసనము వేసి ఒక ముంజేతిని (ఎడమముంజేతిని) వీపుమీదకు రెండు గూళ్లమధ్యకు చేర్చవలెను. పిమ్మట రెండవచేతిని కుడిచెవికి ప్రక్కగా మోచేయిపైకి నుండునటుల మడచి ముంజేతితో ఎడమ ముంజేతి వ్రేళ్లను క్రమముగా మణికట్టును పట్టుకొని, పై బంధముతో వీపుమీద రుద్దుకొనవలెను. ఇటుల రెండు వైపులను గూడ చేయవచ్చును. మోరపైకి ఎత్తియున్న గోవును బోలియుండుటచే దీనికి గోముఖాసనమను పేరు గల్గినది. భుజబంధము (గూడు) తొలగిపోయినవారు తగు జాగ్రత్తతో నభ్యసించవలెను. దీనివలన అపానవాయువు పైకిని, ప్రాణవాయువు అధోముఖముగాను ప్రవహించును, సంచరించును. చిత్తమునకు శాంతి, విశ్రాంతిగల్గును. మూలబంధము సిద్ధించును. ధౌతి, నౌలి క్రియలు సిద్ధించును. భగందరము, మూలశంక మొదలగునవి పూర్తిగా నశించును. చేతులు, కాళ్లు, నడుము, తొడలు - వీటియందలి స్నాయువులకును, కండరములకు మృదుత్వము లభించును. వీపు సాగును. అజీర్తి, మందాగ్ని

గలవారు పొట్ట నక్కళించుచున్నచో, సంపూర్ణమగు ఫలమును బొందగలరు. బ్రహ్మచర్యరక్షణము కల్గును. అపాన దోషములు తొలగును. మానసిక చాంచల్యము తొలగి స్థిరత్వము గల్గును.

మర్కటాసనము

వజ్రాసనమందలి శ్రమ తగ్గుటకు గాను మధ్యలో మర్కటాసనమును చేయుదురు. ఇది రెండు విధములుగా నున్నది. గొంతుక కూర్చొని (ఉత్కటాసనము) చేతులతో పాదములను చక్కగా అదిమి పాదమధ్యమున శిరస్సును విల్లువలె వంచియుంచి, అంగుష్ఠములను దృఢముగా పట్టియుండుట మొదటిరకపు మర్కటాసనమగును. పైవిధముగానే యుండి, పాదములను పూర్తిగా వెడల్పుగా జేసి (పంగటించి) శిరస్సును భూమిమీద నానించవలెను. రెండు పద్ధతులయందును శ్వాసను పూర్తిగా వదలి, కుంభకమునందుండవలెను. దీనివలన శరీరమందలి స్నాయువు లన్నియును పూర్తిగా సాగును. నాడుల కాటపట్టు అగు నాభిస్థానము శుద్ధమగును. నాభిగత నాడికి స్వాస్థ్యము గలుగును. అపానము ఊర్ధ్వగతిని బొందును. వెన్నెముక పూర్తిగా వంగుట కవకాశము గల్గును. ఇది వజ్రాసనమునకు వ్యతిరేకమగు స్థితియైయున్నది.

అంగుష్ఠాసనము

ఇది బ్రహ్మచర్యమును పూర్తిగా రక్షించును. వజ్రాసనము వేసి, మెల్ల మెల్లగా మోకాళ్లను పైకి ఎత్తుచు, సమరేఖలో నిలువబెట్టవలెను. చేతులతో నడుము పట్టుకొనవలెను. కొందరు నమస్కారము చేయుదురు. ఇది ద్విపాదాంగుష్ఠాసనమై యున్నది. ఒక మడమ మీద గుదస్థానమునుంచి, రెండవపాదమును మొదటికాలి మోకాలిమీద నుంచి చేతులతో నడుము పట్టుకొనియుండుట ఏకపాదాంగుష్ఠాసనమగును. ప్రారంభదశలో గోడకు దగ్గరగా నున్నచో శరీరము పడకుండ నుండును. పిమ్మట స్వతంత్రముగా మధ్యలో నుండి చేయవచ్చును. దీనివల్ల వీర్యదోషములు తొలగిపోవును. ఈ

యాసనము నభ్యసించునపుడు శరీరము స్థిరముగా నిలబడుటకు గాను, మోకాలిమీద పెట్టిన పాదమును క్రమముగా క్రిందికి దింపి, కాలివ్రేళ్లను నేలమీద ఉంచుట సులభోపాయముగా నున్నది.

మండూకాసనము

మడమలను రెంటిని నొకదానితో రెండవదాని నెదురుగా నుండునటుల చేర్చి, దానిమీద గుదస్థానమునుంచి, మోకాళ్లను వెడల్పుగా జేసి, రెండు చేతులను జాచి, వాటిపై దండము వలె నుంచుట మండూకాసనమగును. శరీరము తేలికయగును.

కూర్మాసనము

ఆధారమునకు (గుదమునకు) రెండు ప్రక్కలయందును, రెండు కాళ్ల మడమలను వ్యుత్క్రమముగా - ఒకదానిమీద వేరొకటి వేసి రెండు మోకాళ్లను భూమిమీద నుంచి, నిక్కి చక్కగా గూర్చుండుట కూర్మాసనమని యోగవేత్తలు నుడువుచున్నారు. ఈ యాసనము వలన ఎనుబది వాతదోషములు నివృత్తియగును. వీర్యవృద్ధి కలుగును. శుక్లము బహిర్ముఖము కానేరదు. శరీరము బలము కలదగును. మానసిక చాంచల్యము తగ్గును.

ఈ కూర్మాసనము పలువిధములుగా యోగశాస్త్రమందు వర్ణించ బడినది. పశ్చిమతానాసన ప్రకరణములో ఒక విధమగు కూర్మాసనము వ్రాయబడును. ఇంక నిచట రెండు విధములగు కూర్మాసనములు వ్రాయబడుచున్నవి. పైన వ్రాసిన విధముగానే కూర్చుండి, ముంజేతి పైభాగములను చంకలయందుంచి, నాసాగ్రము నీక్షించుట కూర్మాసనమ గును. కుడి ముంజేయి కుడి చంకయందును, ఎడమ ముంజేయి ఎడమ చంకలోనే యుండవలెను. పైవిధముగానే యుండి, మెల్లగా ముందుకు వంగి, బొమ్మను భూమిమీద ఉంచి ముందుకు చూచుచుండవలయును.

పాదాదిరాసనము

పైన వర్ణించబడిన వజ్రాసనమును కొందరు పాదాదిరాసనమందురు. ఈ యాసనమందు చేతులను మోకాళ్లమీదగాని, నమస్కారముగాగాని యుంచవచ్చును.

ఆనందమందిరాసనము - ఉష్ట్రాసనము

వజ్రాసనమందు కూర్చొని మడమలను చేతులతో పట్టుకొనవలెను. నాసాగ్రమునందు దృష్టిని నిలుపవలెను.

వజ్రాసనము మీద కూర్చొని, ఆనందమందిరాసనమందలి చేతులను అనగా మడమలమీదనున్న చేతులను, క్రమముగా క్రిందకు దింపి భూమి మీద నుంచవలెను. మడమల మీద నుండిన పిరుదులను పూర్తిగా పైకిఎత్తి, విల్లువలె శిరస్సును వెనుకకు వంచవలెను. ఇందులో నరచేతులను భూమిమీద పూర్తిగా నిల్పినచో నడమునొప్పి తొలగును. ఇది ఒకవిధమైన ఉష్ట్రాసనము దీనివలన ఉదరవ్యాధులు తొలగును. కొందరు శశాంకాసన మందురు. దీనిని కూర్చుండి చేయబడు చక్రాసనమనిగాని, ధనురాసనమనిగాని యనవచ్చును. చక్రాసనధనురాసన గుణములు దీనివల్ల కూడ లభించును.

ప్రార్థనాసనము

వజ్రాసనమందు కూర్చొని, పిరుదులను పూర్తిగా పైకి ఎత్తవలయును. వక్షఃస్థలమందు చేతులను జోడించి నమస్కారము చేయుచుండవలెను. ఇది ప్రార్థన కుపయోగించును.

భైరవాసనము

కాలిమడమల రెంటిని నొకటితో నొకటి హత్తించి నిక్కి కూర్చుండి, చేతుల రెంటిని మోకాళ్లకు ప్రక్కన దండమువలె చాచి స్థిరముగా నుండుట భైరవాసనమగును. లేదా వజ్రాసనమందు వ్రేళ్లమీద పాదమును నిల్పి

యుంచి మోకాళ్లను సమరేఖలో నిల్పి, చేతిస్రేళ్లను నేలనాన్చి యుండుట భైరవాసనమగును. దీనివలన కటిదోషములు తొలగును.

కామదహనాసనము

ఇది ద్విపాదాంగుష్ఠాసనము వంటిది. చేతులను ముందుకు జాచి, యోగదండము మీదగాని, బల్లమీదగాని పెట్టవచ్చును.

ఉత్కటాసనము

రెండు పాదముల మీద కూర్చొని గొంతును చాచియుంచుట యుత్కటాసనమగును. ఇది కూడ అంగుష్ఠాసనము వంటిదే అయియున్నది. ఇది పవనధౌతి, వస్త్రధౌతి, జలవస్తి మొదలగు క్రియల కుపకరించును. జన సామాన్యమగు భాషలో దీనిని గొంతుక కూర్చొనుట అని యందురు. ఉత్కటాసనము నభ్యసించు క్రమము వ్రాయబడుచున్నది. కుర్చీమీద కూర్చొని యుండునటుల, కుర్చీ లేకుండకనే కూర్చొని యుండుటను ఉత్కటాసనమందురు. మొదట నిలువబడి శరీరమును మెల్ల మెల్లగా క్రిందకు దింపుచు, పిరుదులను మోకాళ్లను సమరేఖలో నుంచినచో నీ యాసనమేర్పడును. చేతులతో నడుము పట్టుకొనుట మంచిది. కొందరు నమస్కారము చేయుదురు. పిమ్మట మోకాళ్లను కాలివ్రేళ్లను సమరేఖలో నుంచవలెను. క్రమముగా మడమలను పైకి ఎత్తి కాలివ్రేళ్లమీదనే శరీరభార మంతయు నిల్పుటవలన గొప్పలాభము గల్గును. పాదాంగుష్ఠముల మీద నిలువగల్గిన పిమ్మట, రెండు మడమలను కలిపియే యుంచి, మోకాళ్లను పూర్తిగా వెడల్పుగా చేయవలెను. అనగా పంగటించవలెను. ఇతర వస్తువుల సహాయము లేకుండ పాదాంగుష్ఠముల మీదనే నిలువబడి యుండుట వలన పాదములకు శక్తిగల్గును. వాతదోషముచే పాదములు చచ్చుపడిన వారికి దీనివలన మంచిప్రయోజనము గల్గును. గరుడసంకటములు, ఉత్కటాసనము - వీటిని మార్చుచు చేయుచున్నచో బోదకాలు పూర్తిగా తగ్గిపోవును.

ఈ యాసనమును సాధించుటకు బలము అవసరముగాదు. కాని సమరేఖలో మాత్రము శరీరమును నిల్పుట అపేక్షితమయి యున్నది. స్థూల శరీరుల కిది సులభముగా స్వాధీనము కాకయుండినను, అసాధ్యము మాత్రము గాదు. సన్నని శరీరము గలవారు దీనిని సులభముగా సాధించ గలుగుదురు. దీనివలన నడుమునొప్పి తొలగును. నడుమునకును, కాలి బొటనవ్రేళ్లకును శక్తిగల్గును.

మకరాసనవర్గము

ఈ వర్గమునందు బోరగిల పరుండి చేయబడునట్టి నాసనము లుండును. వెన్నెముకకును, మజ్జాతంతువులకును ఈ వర్గమువలన మృదుత్వము, శక్తియును గల్గును. మకరాసనము, అధ్వాసనము, ఉష్ట్రాసనము, ధనురాసనము, శలభాసనము, చక్రికాసనము, గండభేరుండము, వృశ్చికాసనము - భుజంగాసనము, చతురంగాసనము, సర్పాసనము, (నాగాసనము) శ్వానాసనము, హనుమదాసనము, వీరభద్రాసనము, పార్శ్వవలితాసనము.

మకరాసనము

నేలమీద బోరగిల పరుండి పాదములను పంగటించియుంచి, కుడి చేతితో నెడమచంకను, ఎడమచేతితో కుడిచంకను పట్టుకొని, గాలిని పూర్తిగా వదలి, మరల పీల్చునంతవరకు పరుండవలెను. చేతులు తల మీదుగా రావలయును. దీనివలన జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. ఆయాసముగా ఉన్నప్పు డీయాసనమును వేసినచో, వెంటనే విశ్రాంతి గల్గును. నిద్రనుండి లేవగానే ప్రక్క మీదనే దీని నభ్యసించుటవలన నిద్రవలన గల్గిన బడలిక, మత్తు తొలగును. శక్తి వృద్ధిచెందును.

అధ్వాసనము

మకరాసనములో తలకు చుట్టిన చేతులను రెండు ప్రక్కలను పొడవుగా జాచి, చెక్కిలిని రెండు ప్రక్కలను ఆనించుచుండవలెను. ఇది

చక్రికాసనము

శలభాసనము వేసి మోకాళ్లను వంచి, పాదములను మెల్ల మెల్లగా ముందుకు తీసికొని వచ్చి తలమీదగాని, చెవులకు ప్రక్కగా గూళ్లమీదగాని నుంచవలెను.

గండభేరుండాసనము

శలభాసనమందలి చేతులను ప్రక్కలకు పొడవుగా జాచి, పైవిధముగానే పాదములను ముందుకు తీసికొని వచ్చి శిరస్సుమీద నుంచవలెను.

వృశ్చికాసనము

దీనిని వృక్షాసనమందుగాని, శీర్షాసనమందుగాని వేయవచ్చును. మోచేతులు మొదలుకొని, అరచేతులవరకు నేలమీద గట్టిగా నిల్పి, పైవిధముగానే పాదములనుగాని పాదాగ్రములనుగాని తలమీద నుంచవలెను. ఈ మూడు ఆసనములందు శ్వాసను పూర్తిగా వదలియుండవలెను. నడ్డిపూసలు కోమలముగాను పొడవుగాను నున్నవారికే, పైన వ్రాయుబడిన మూడు స్థితులు స్వాధీనమగును. ఈ యాసనత్రయము సిద్ధించినవారికి వాతవ్యాధులు గలుగవు. కాయసిద్ధిగల్గును. శరీరము దృఢముగాను, తేలికగాను నుండును. నరముల బలహీనతగాని హృదయ దౌర్బల్యముగాని దరికి రాజాలదు. శరీరము స్వాధీనమందుండును.

భుజంగాసనము

భూమిమీద బోరగిలపరుండి నడుమునకు ప్రక్కల నరచేతుల నానించి నాభివరకు రొమ్మును పైకి ఎత్తవలెను. గాలిని పీల్చుచు పైకి ఎత్తి పూర్తిగా లేచిన తరువాత కుంభకము చేసి, క్రిందకు దిగునపుడు గాలిని మెల్లగా వదలవలయును.

మొదటి విధముగానే యుండి, పాదములను మోకాళ్లవరకు జానెడు ఎత్తు వరకు నెత్తవలెను. మందాగ్ని తొలగిపోవును. కాళ్లకు బలము

గలుగును. వీర్యనష్టము, స్త్రీల గర్భకోశవ్యాధులు పూర్తిగా తొలగి పోవును. వాత ప్రకోపము తొలగి నడుము, వెన్నెముక బాగుగా వంగును. దీనినభ్యసించుచున్నచో క్రమముగా జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. కుండలినీశక్తి మేల్కొనును. యోగసాధనమార్గము సులభమగును. పొట్టమీద ఒత్తిడి కలుగుటచే ప్రేగులో నిలువయున్న మలము బహిర్గతమగును. ఈ యాస నము నభ్యసించుటవలన స్త్రీల జననేంద్రియము, గర్భాశయములకు శక్తి సామర్థ్యములు గలుగును. ఋతుధర్మము సరిగా ప్రవర్తించును. స్త్రీలకు ప్రసూతి బాధయుండును. కొందరు స్వప్నదోషములు, వీర్యదోషములు తొలగుటకు దిగువ వ్రాసిన విధముగా భుజంగాసనము నభ్యసింపజేయు చున్నారు. ఇది వీర్యదోషములను బోగొట్టుట కుత్తమమైన యాసనముగా పరిగణించబడినది.

(1) అరచేతులను రెండుభుజముల ప్రక్కన నుంచి, బొడ్డువరకు రొమ్మును పైకి ఎత్తవలయును. మడమలు కలిసియుండవలెను. తలను పైకి ఎత్తినపుడు చేతులమీద శరీరభారము పడకుండ నుండనటుల శరీర మును నిలుపవలెను. ఇప్పుడు గాలిని లోపల బిగించి యుంచవలెను. ఇది మొదటి మెట్టు అయియున్నది.

(2) మొదటి విధముగానే బొడ్డువరకు శరీరమును పైకి ఎత్తి, రెండుచేతులను జోడించి పిరుదులమీద నుంచి, పూర్వమువలె కుంభకము చేయవలెను. ఈ రెండవ మెట్టులో చేతులను బంధించి పిరుదులమీద నుంచుట అధికముగానున్నది.

(3) మొదటి విధముగానే యుండి మోకాళ్లను కూడ కొంచెము పైకి ఎత్తవలయును. మిగతా క్రమమంతయు మొదటి విధముగానే యుండవలయును.

(4) మూడవవిధముగానే యుండి చేతులను పిరుదుల మీద బంధించి యుంచవలెను.

(5) ముందుభాగమున బొడ్డువరకును, వెనుకభాగమందు మోకాళ్లను ఎత్తియుంచి రెండుచేతులను చెవులకు ప్రక్కగా ముందుకు జాచి, వెనుకకు, ముందుకును ఊగుచుండవలెను. దీనిని నౌకాసనమని కూడ అందురు. పైన వ్రాయబడిన అయిదువిధములగు భుజంగాసనము నభ్యసించినచో స్వప్నస్ఖలనము, వీర్యము పడుట మొదలగు వీర్యదోషములు వెంటనే తొలగును.

చతురంగాసనము

నేలమీద బోరగిల పరుండి అరచేతులను భుజములకు ప్రక్కన నుంచవలెను. రెండు మడమలను కలిపియుంచవలెను. ఇప్పుడు శరీరమును సమరేఖలో పైకి ఎత్తి నిలుపవలెను. అనగా అరచేతులు, కాలి బొటన వ్రేళ్లమీదనే శరీర భారమంతయు నుండవలెను. మిగిలిన భాగము నేలను తాకగూడదు. ఇటుల శరీరమును నిల్పి, ముందుకు వెనుకకును సాగుచుండవలెను. దీనివలన శరీరము బాగుగా సాగును.

సర్పాసనము

దీనిని నాగాసనమని కూడ అందురు. చతురంగాసనము వేసి, రొమ్మును పూర్తిగా వెనుకకు విరిచి, ముందుకు చూచుచుండవలెను. దీనివలన వెన్నెముక దృఢమగును. పాదములకు గమనశక్తి గలుగును. దీనియందు మడమలు పూర్తిగా ముందుకు సాగుచుండవలెను.

శ్వానాసనము

సర్పాసనము వేసి, గడ్డమును కంఠకూపమందు గట్టిగా నొక్కియుంచ వలెను. అనగా జాలంధర బంధము వేయవలెను. ఈ స్థితి శరీరమును సాగతీసికొనుచున్న కుక్కవలె నుండుటవలన దీని కీపేరుగల్గినది. దీనివలన నరములు బాగుగా సాగును. నరముల బలహీనత యుండదు. శరీరశ్రమ తొలగును.

హనుమదాసనము

చతురంగాసనము వేసి, కుడిపాదమును ముందుకు తీసికొనివచ్చి కుడిచేయి నిల్పినచోట మోకాలు వంగకుండ నిలబెట్టి, రెండు చేతులను వక్షఃస్థలము మీద బంధించి, తలను పూర్తిగా వెనుకకు వంచవలెను. గాలిపీల్చి కుంభకము చేయుటమంచిది. కొందరు గాలిని వదలి కుంభకము చేయుచున్నారు. చాచిన కాలు కొంచెముగా మోకాలు దగ్గర వంగియుండ వచ్చును. దీనివలన శరీరమునకు గొప్ప శక్తిగలుగును. వెన్నెముక దృఢమగును. కంఠమందలి నాడులకు శక్తిగలుగును. వక్షఃస్థలము విశాలమగును.

వీరభద్రాసనము

హనుమదాసనమందలి, చేతులను వంచకుండ, చెవులకు మీదుగా పైకి జాచి, రెండింటిని జోడించవలయును. ఆకాశమును జూచు చుండవలయును. మిగతా క్రమము గుణములు హనుమదాసనమును బోలియుండును. ఈ యాసనమువలన గూళ్లనొప్పులు తొలగును. కీళ్లకు శక్తిగలుగును. పై రెండు ఆసనములను రెండువైపుల పాదములు మార్చి చేయవలెను.

పార్శ్వవలితాసనము

(1) చతురంగాసనము వేసి, ఒక చేతిని వంచి, దాని మీదకు ఒరిగి, కుడిపాదమును, ఎడమపిరుదు దగ్గర నిలువబెట్టి కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటనవ్రేలిని బట్టుకొని ముఖమును ఎడమ మోకాలి మీద పెట్టవలెను.

(2) పైవిధముగానే వేసి, పిరుదు దగ్గర నిలువబెట్టిన పాదమును, ముందుకు తీసికొనివచ్చి తొడదగ్గర నిలువబెట్టి పైవిధముగానే మిగిలిన దంతయును చేయవలెను.

(3) చతురంగాసనము వేసి కుడిచేతిమీదకు ఒరిగి కుడికాలిని ఎడమ కాలు క్రిందుగా వంచకుండ ముందుకు జాచి, ఎడమచేతితో కుడి పాదమును

గట్టిగా పట్టుకొని కుడిమోకాలి మీద ముఖము నుంచవలెను. పైనవ్రాయ బడిన పద్ధతులయందును ముఖమును మోకాలి మీద బెట్టునపుడు గాలిని పూర్తిగా వదలవలయును. రెండు వైపుల నీ యాసనమును జేయవలెను. వ్యాయామ శాస్త్రమందు నీ యాసనమును చిన్న దండెము అని అందురు. దీని నాచరించుటవలన శ్రమతొలగును. వెన్నెముక బాగుగా ముందుకు వంగును. పొట్టయందలి క్రొవ్వు కరిగిపోవును. శరీరము తేలికయగును.

పశ్చిమతాన వర్గము

ఈ వర్గమునందు వెన్నెముక ముందుకు వంగునట్టి ఆసనము లుండును. చక్రాసనము, ఆకర్ణధనురాసనము, అర్ధకాసనము, జానుశిరాస నము, జ్యేష్టికాసనము, మేరుదండాసనములు, పశ్చిమతానము, ఉగ్రాసనము, కూర్మాసనము, దశకంధరాసనము, శివతాపము.

చక్రాసనము

వర్గస్వభావమునకు వ్యతిరేకస్థితి గల యాసనమును వర్గమునకు మొదట గాని, చివరగాని చేయవలెను. ఈ చక్రాసనము గూడ పశ్చి మతానమునకు విపరీతమైనదే అయియున్నది. నేలమీద వెల్లికిలపరుండి, అరచేతులను, పాదములను, భూమిమీద గట్టిగా నొక్కి పట్టి కటిస్థానమును పూర్తిగా పైకి ఎత్తియుంచవలెను. పాదములు, అరచేతులును దగ్గరకు చేర్చుటకు ప్రయత్నించు చుండవలెను. ఈ యాసనమందు శరీరము చక్రాకారమును బొందుటచే దీనికి చక్రాసనమను పేరుగల్గినది. కొందరు నిలబడి, వెనుకకు వంగి చక్రాసనము వేయుదురు. దీనిని మొగ్గ వేయుట యని వ్యావహారిక భాషయందు అందురు. చక్రాసనమందుండి వెనుకకుగాని, ముందునకుగాని చేతులను, పాదములను జరుపుచు నడ చినచో కర్కాటకము (ఎండ్రకాయ) ను బోలియుండుటచే కర్కాటకగతి యందురు. చక్రాసనమువలన పొట్టకును, కటిప్రదేశమునకును గొప్ప లాభము చేకూరును. నిత్యజీవిత క్రమమందు వెన్నెముక ముందునకు వంగుచుండును. చక్రాసనము వలన ముందునకు వంగిపోవుట తగ్గిపోవును.

వెన్నెముక దృఢపడును. గోడమీద చేతులు పెట్టి మెల్ల మెల్లగా క్రిందకు దిగుచు నీ యాసనమును సాధించ వచ్చును. అరచేతులతో కాలిగుత్తులను పట్టుకొనుట చక్రాసనమునకు సిద్ధావస్థ అయియున్నది.

ఆకర్ణధనురాసనము

రెండుపాదములను జాచి కుడిచేతితో కుడికాలి బొటనవ్రేలిని, ఎడమ చేతితో యెడమకాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని ఒక కాలిని జాచియే యుంచి, రెండవకాలిని మోకాలుదగ్గర మడచి మడమ చేతికి తగులు నటుల వెనుకకు లాగిపట్టవలయును. ఇదేవిధముగా రెండవవైపున గూడ చేయవలెను. అటుపిమ్మట వెనుకటివిధముగానే యుండి, కుడిచేతితో యెడమకాలి బొటనవ్రేలిని, ఎడమచేతితో కుడికాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని ఒకసారి యెడమపాదమును కుడి చెవివద్దకును, వెంటనే, కుడిపాదమును ఎడమచెవివద్దకు లాగియుంచవలెను. సవ్యాపసవ్యభేదములను బట్టి దీనిని నాలుగు విధములుగా జేయవచ్చునని స్పష్టమగుచున్నది. బాణము నెక్కు పెట్టియున్న ధనుస్సువలె నుండుట వలన దీనికి ఆకర్ణధనురాసనమను పేరు గల్గినది. పాదమును చెవిదగ్గరకు లాగి యున్నప్పుడు — శ్వాసను వదలి చాచియున్న పాదమును చూచుచుండవలెను. ఇందువలన మనస్సున కేకాగ్రత కల్గును. దృష్టి స్థిరపడును. దీనివలన బాహువులు, పాదములు, మోకాళ్లు, తొడలు మొదలగు నవయవములకు మంచి శక్తి గలుగును. ఉదరవృద్ధి నిల్చిపోవును. పొట్టయందలి క్రొవ్వు కరగిపోవును. మలబద్ధకము తొలగును.

అర్భకాసనము

పసిపిల్లలను స్త్రీలు లాలించునట్టి స్థితివలెనుండుటచే దీనికి అర్భకాసనమను పేరు గల్గినది. పశ్చిమతానమున కిది ప్రారంభస్థితియై యున్నది. పెరిగిన పొట్ట గలవారు మొదట దీని నభ్యసించిన లాభము చేకూరును. దీని నభ్యసించునపుడు గాలిని వదలుచు ముందునకు వంగి గాలి పీల్చుచు పైకి లేవవలయును. భూమిమీద పాదములను జాచి కూర్చుండి అరచేతులతో

కాలి పిక్కలను బట్టుకొని క్రమముగా మోచేతులవరకు నేలమీద నుంచుచు గాలివదలుచు నొసటిని మోకాళ్లమీద నుంచి కొలది సేపు స్థిరముగా నుండి, పిమ్మట గాలిని పీల్చుచు పైకి లేచి విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. ఇటుల అయిదు సార్లవరకు చేయవచ్చును. ఈ యాసనము స్త్రీలకు సులభమైనదిగా నున్నది. ముందునకు వంగునట్టి యాసనములు స్త్రీలకే సులభసాధ్యములుగా నున్నవి.

జానుశిరాసనము

ఎడమపాదముయొక్క మడమను గుదస్థానమునకును, అండకోశమునకు మధ్యభాగమందు నొక్కియుంచి, కుడిపాదమును జాచి, చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని, గాలిని మెల్లగా వదలుచు, కుడిమోకాలిమీద లలాటముంచి, కొలదిసేపు స్థిరముగా నుండవలెను. తిరిగి గాలిని పీల్చవలసి వచ్చినపుడు గాలిని పీల్చుచు పైకి లేవవలెను. ఇటుల ఒక్కొక్క పాదము మీద మూడుసార్లు మొదలుకొని అయిదు సార్లవరకు చేయవలెను. రెండవ పాదము మీద కూడ నిదేవిధముగా చేయవలెను. కొందరు గాలిని పూరించి మోకాటిమీద నొసలు నుంచుటకు ప్రయత్నింతురు కాని, గాలిని వదలుటయే యుత్తమమార్గముగా గన్పట్టుచున్నది. వెన్నెముక గట్టిగా నున్నవారును, పొట్ట బాగుగా పెరిగినవారును ప్రారంభములో కొంత శ్రమ ననుభవింతురు. కాని కపాలభాతిని పొట్టను లోపలికి లాగుచు ప్రారంభములో చేసి, పిమ్మట జానుశిరాసనము చేసినచో, సులభముగా మోకాటి మీదికి నొసలు వంగును. ఇది సిద్ధించినచో పశ్చిమోత్తానాసనము చేయుటకు మార్గమేర్పడును. మోకాటి మీద లలాటము నుంచినపుడు గుదస్థానమును పైకి లాగి యుంచినచో వీర్యమూర్ధ్వగామి యగును. ఇదే విధముగా లింగమును గూడ పైకి లాగినచో బ్రహ్మచర్యము సిద్ధించును. కొలదిసేపు చేసి విశేషఫలము నాశించుట తగదు. ప్రతిరోజు ఎక్కువసేపు చేసినచో దిగువ వ్రాయబడు ఫలితములు గల్గును, పొట్టతగ్గిన పిమ్మటనే యాకర్షణ విధానము ననుసరించుట మంచిది. యకృత్తు ప్లీహముల దోషములు తొలగును. జ్వరము జీర్ణించుటవల్ల గలుగు పాండురోగము,

కామెర్లు, (పసికర్లు) మొదలగు వ్యాధులు నలుబది రోజు లభ్యసించినచో పూర్తిగా తగ్గును. తేనె అనుపానముగా నుండవలెను. కాసశ్వాసలు, ప్రాథమిక స్థితిలో నున్న క్షయ పూర్తిగా తొలగును. ప్రేగులు నిర్మలము లగుటచే జీర్ణశక్తి వృద్ధిచెందును. ఆకలి బాగుగా గల్గినపుడు పాలను తేనెతో గల్పి త్రాగవలెను. లేక మంచి పండ్లనైనను తినవచ్చును. సాత్త్వికాహారముతో దీని నభ్యసించినచో మూత్రవ్యాధులు నిస్సందేహముగా తొలగిపోవును. ప్రేగులయందలి వేడి, వాయుప్రకోపము తొలగును. తల బరువుగా నుండుట, కనులమంట, శారీరక దౌర్బల్యము, మూత్రస్థానమందు మంట దురదలు, ఆమవాతము వల్ల గల్గు సూక్ష్మ జ్వరము, అరుచి, మానసికాందోళనము మొదలగు వ్యాధులన్నియు నీయుత్తమ సాధనము వలన తొలగిపోవును. ఒకపాదమం దెన్ని సారులు చేయుదురో, అన్నిసార్లు రెండవ పాదమందు గూడ నాచరించవలయునను విషయము మరువరానిది. ఇది మహాముద్రకు ప్రారంభస్థితియై యున్నది. దీనిని మరొక విధముగా గూడ చేయువచ్చును. గుదస్థానమందలి పాదమును జాచిన కాలిమీద జంఘా మూలమందుంచి, మిగిలిన దంతయు పైవిధముగా నాచరించవలెను. మొట్టమొదట ఈ రెండవ పద్ధతినెక్కువసేపు చేయుటకు కష్టముగా నుండును. మోకాటి మీద నొసలు నుంచుటయే కష్టముగా నుండును. కాని ధైర్యమును వీడక, నలుబదిరోజు లభ్యసించినచో నిది స్వాధీనమగును. ప్రతి ఆసనమునకు సిద్ధావస్థ చేరువరకభ్యసించవలెను. ఒకమెట్టు తరువాత క్రమముగా పైమెట్టు నభ్యసించవలెను. ఈ యాసనమున కింకను రెండు మెట్లు గలవు. ఇపుడు మూడవ మెట్టు వ్రాయబడుచున్నది. అర్ధవజ్రాస నముచేసి అనగా ఒకకాలిని వెనుకకు మడచిపెట్టి, రెండవకాలిని జాచి, దానిని రెండు చేతుల బంధముతో గట్టిగా పట్టుకొని, గాలిని వదలుచు, చాచిన పాదముయొక్క మోకాలిమీద నొసలు నునిచి, కొద్దిసేపు స్థిరముగా నుండి పిమ్మట గాలి పీల్చుచు పైకి లేవలెను. ఇటుల రెండవ వైపున కూడ చేయవలెను. ఒక్కొక్క పాదము మీద మూడసార్లు మొదలుకొని అయిదు సార్లవరకభ్యసించవచ్చును. మడచిన పాదము తుంటికి వెలుపల నుండవలెను.

రెండు పాదములను చాచి కూర్చొని, ఒక పాదమును మోకాలి దగ్గర మడచిపెట్టి, ఆ కాలి మడమను గుదస్థానమందుంచి, మోకాటిని సరిగా నిలువబెట్టవలెను. మడతపెట్టిన వైపున యున్నచేతితో మోకాటినిజుట్టి, రెండవచేతిని వీపుమీదుగా తీసికొనివచ్చి, మొదటిచేతిని గట్టిగాపట్టుకొనవలెను. పిమ్మట గాలిని వదలుచు, చాచిన మోకాటిమీద లలాట ముంచవలెను. ఇదే విధముగా రెండవ వైపునగూడ చేయవలెను. ఈ నాలుగవ మెట్టు సాధించుటలో కొంత శ్రమయున్నను, పొట్ట తగ్గినకొలది సులభముగా నుండును. నడుము, పొట్ట - వీటియందలి స్నాయువులు దోషరహితము లగును. బాగుగా పెరిగిన పొట్ట క్రమముగా హరించిపోవును. గట్టిపడిన వెన్నెముక మెత్తనగును. వీపు కండరములు బాగుగా సాగును. పెద్దపొట్ట గలవారు జానుశీర్షాసనమందు అగ్నిసారము నభ్యసించినచో, పొట్ట సమస్థితికి వచ్చును. అవసరములేని శరీరమంతయు తగ్గిపోవును. మలబద్ధకము గలవారు గ్లాసెడు మంచినీరు త్రాగి దీని నభ్యసించినచో ప్రేగులయందలి దోషములు, మలబద్ధకము పూర్తిగా తొలగును. నిలువబడి సరియగు టేబిలు మీద ఒక పాదమునుంచి, నేలమీద కూర్చుండి చేసినటుల చేయవచ్చును. దీనివలన పాదములకు శక్తి హెచ్చును. గుదస్థాన మందు మడమను ఉంచి చేయబడు మొదటి పద్ధతిని సంసారధర్మముతో నుండిన స్త్రీలు చేయగూడదు. బ్రహ్మచర్యముతో కాలము గడుపువారికిది ముఖ్యముగా చేయదగియున్నది. ఋతుకాలమందును, గర్భవతులును దీనిని పూర్తిగా వర్జించవలెను.

నాభిస్థానమును మాటి మాటికి వెనుకకు లాగునట్టి యగ్నిసారమును చేయుచున్నచో మణిపూరక చక్రము విశుద్ధమగును. సమానవాయువు సమస్థితిలో నుండుటవల్ల భుజించిన పదార్థమంతయును వెంటనే జీర్ణమయి రక్తధాతువు వృద్ధిచెందును. నాభి నాకర్షించుటవలన మూలవ్యాధి పూర్తిగా నశించును. శరీరమున కుత్సాహము, స్ఫూర్తి గలుగుచుండును. మనసున కేకాగ్రత లభించును. శ్వాసప్రకోపము తగ్గిపోవును. శరీరము వృద్ధిచెందును. దీనినొక్క దాని నభ్యసించినను సంపూర్ణమగు నారోగ్యము లభించును.

యౌవనము స్థిరముగా నుండును. మహాముద్రవలన గలుగు లాభములు దీనివలన గూడ ప్రాప్తించును.

జ్యేష్ఠికాసనము

పశ్చిమోత్తాన విధానములో కొందరు పాదములను చాచి ముందుకు వంగునంతవరకే గ్రహించిరి. మరికొందరు వెల్లకిల పరుండి, చేతుల వ్రేళ్లను పరస్పరము గ్రుచ్చి, చెవులను నొక్కిపట్టి గాలిని వదలిగాని, పూరించిగాని ముందునకు లేచివచ్చి, మెల్ల మెల్లగా గాలిని వదలుచు, మోకాళ్ళమీద ముఖము నుంచువరకు వచ్చిరి. చేతులను జోడించి వెల్లకిల పరుండి యుండు స్థితి జ్యేష్ఠికాసనమనబడును. ఇయ్యది పశ్చిమతానమునకు ప్రారంభదశలో నున్నదిగా గమనించదగును. దీనివలన వెన్నెముక సాగును. దృఢపడును.

మేరు దండాసనములు

ఇవి పలువిధములుగా నున్నవి. యువకుల కివి మిక్కిలి యుత్సాహ జనకము లగును. వీటివలన మేరుదండము అనగా వెన్నెముకకు సహజస్థితి గల్గును. ఉదరవృద్ధి తగ్గిపోవును. వీటి నభ్యసించుటవలన పశ్చిమోత్తానాసనమున కెంతయో మేలు గల్గును.

1. కాళ్లను చాచి కూర్చుండి, ముచ్చినగుంటలో చిన్నమెదడు మీద చేతులను బంధించి పెట్టి, వెనుకకు 45°ల మీదకు గాలిని పీల్చుచు వెళ్లి, గాలిని వదలుచు ముందునకు మోకాళ్లమీద నొసలు తాకునంతవరకు వచ్చి వెనుకకు వెళ్లుచుండవలయును.

2. పైవిధముగానే యుండి, చేతులను బొమ్ముమీద బంధించి పెట్టి పైరీతిగానే చేయవలెను.

3. చేతులను తొడలమీద పెట్టవలెను. మిగిలిన దంతయును పెరీతిగానే యుండవలెను.

4. పైవిధముగానే కూర్చుండి, రొమ్ముమీద రెండుచేతులను జోడించి, నమస్కారము చేయుచు, పైనపేర్కొనబడిన విధముగా నాచరించుచుండ వలయును. దీనిని ఏకలింగాసనమందురు.

5. ఏకలింగాసనమందుండి పాదములను చేతులను గూడ పైకి చాచవలెను.

6. తొడలమీద నుండిన చేతులతో తలను చుట్టవలెను.

7. పైవిధముగానే యుండి ఒకకాలిని మడతబెట్టి మోకాలిని నొసలుమీద తాకించవలెను. రెండవపాదమును పైకి జాచియే యుంచ వలెను.

8. పిరుదులక్రింద అరచేతులనుంచి పాదములను పైకి జాచి 75°ల మీద నిలుపవలెను.

9. పైవిధముగానే యుండి ముఖమును మోకాళ్లమీద నిలుపవలెను.

10. పైకి చాచిన పాదములను చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని, ముందునకు వెనుకకును ఊగుడు కుర్చీవలె నూగుచుండవలెను. వెనుకకు వెళ్లినపుడు భుజములు నేలకు తగులవలెను. హస్తబంధము శిథిలము కాకుండ నుంచవలెను. ముందునకు వచ్చినపుడు పిరుదులు పూర్తిగా నేలకు తగులవలయును. పాదములు 90°లలో నిలుపవలయును. దీనిని డోలీ ఆసనమందురు. దీనివలన వీపునయందలి, పొట్టయందలి కండరములు బాగుగా సాగును. మేరుదండాసనములలో నిది చివరిది అయియున్నది.

పశ్చిమతానము (పశ్చిమోత్తానాసనము)

ఈ యాసనము కోమలశరీరము గల స్త్రీలకు సులభముగా నుండును. యువకులకును వెన్నెముక గట్టిపడనివారికిని, పొట్ట పెరుగనివారికిని, శరీరమునందు క్రిందిభాగము పైభాగము సమముగా నున్నవారికిని, తొడలు లావుగా లేనివారి కిది వారములోపల స్వాధీనమగును. పైన వ్రాసిన లక్షణ

ములు లేనివారు అర్ధకాసనము, జానుశిరాసనము, మేరుదండాసనములు, అగ్నిసారముల నభ్యసించి, ఉదరవృద్ధిని తగ్గించుకొని దీని నభ్యసించుట మంచిది. కొందరు పాదములను చాచి, చేతులతో కాలివ్రేళ్లను పట్టుకొని మోకాళ్లమీద వంగునంతవరకే యాచరింతురు. కాని జ్యేష్ఠికాసనముతో ప్రారంభించి ముందునకు లేచివచ్చి మోకాలి మీద లలాట ముంచువరకు దీని పూర్ణమగు స్థితియై యున్నది. వెన్నెముక మెత్తబడి ఉదరము తగ్గినకొలది, అటుపిమ్మటగల స్థితులు స్వాధీనమగును. పశ్చిమోత్తానము, హలాసనము, హస్తపాదాసనము — ఈ మూడును పేర్లమార్పుతో ఒకే యాసనమై యున్నవి. పశ్చిమోత్తానమందును, హస్తపాదాసనమందును శరీరము ముందునకు వంగును. రెండింటియందును పాదములకు కూడ శక్తి గల్గును. హలాసనమందు పాదములు మాత్రము తలవైపునకు సాగు చుండును. పైమూడింటియం దనేక భేదములు, మెట్లును గలవు. క్రమ ముగా వాటి నన్నింటి నభ్యసించుటవలన విశేషఫలము గల్గును. నాడీ దోషములు తొలగుట కీ యాసనము ఉత్తమసాధనములుగా యోగశా స్త్రమందు వ్రాయబడినవి. యోగశాస్త్రమందు దీనివల్ల కలుగు లాభము లనంతములుగా వర్ణించబడినవి. ముఖము శరీరమునకు తూర్పుదిశయం దున్నది.ఈ వైపున నాసికలయందు, శ్వాససంచారముందును. వీపు పశ్చిమ భాగమందున్నది. యోగసిద్ధి కుపయోగించు నట్టి సుషుమ్న, బ్రహ్మనాడి మొదలగునవి పశ్చిమ భాగమందున్న వెన్నెముకలో నున్నవి. ఈ నాడు లయందు శ్వాస సులభముగా ప్రవేశించుటవలన దీని కీపేరు గల్గినది. సుషుమ్నలో వాయువు ప్రవేశించుట యోగసిద్ధియై యున్నది. అట్టిస్థితి సహజముగా నీ యాసనమువలన గలుగును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. పొట్టయందలి క్రొవ్వు, రోగపదార్థములు క్రమముగా హరించును. తగ్గును. దీని నభ్యసించుటవల్ల వృద్ధిచెందిన ప్లీహయకృత్తులు సహజస్థితికి చేరును. దీనివలన ప్రేగులయందలి క్రిమి చలనము తగ్గకుండ నుండును. ప్రేగులు కదులుచుండుటవలన, భుజించిన యాహారము జీర్ణమయి, అన్నరస మెక్కు వగా తయారగును. మిగిలిన వ్యర్థపదార్థము పెద్దప్రేగుగుండ బయటకు వచ్చివేయును. యకృత్తు (కాలేయము) బాగుపడుటవలన మందాగ్ని తొలగిపోవును. కాలేయముయొక్క దోషము వలన గలుగు వాంతులు

నిల్చిపోవును. దీని నభ్యసించుట వలన కటివాతము, కండవాతము మొదలగునవి తొలగును. బహుమూత్రము, మూలశంకవ్యాధులు కూడ నశించును. కటియందలి మాంసకండరములు, మూత్రాశయము, నడుమునందలి స్నాయువులు, జ్ఞానతంతువులు ఇవి ఉత్తేజితమై, తమ తమ కృత్యములను సక్రమముగా నిర్వహించుచు, క్రమముగా స్వాస్థ్యమును బొందును. మృత్యురూపమగు ఉదర వృద్ధిని తగ్గించుట కిది రామబాణము వంటిది. ఉదరవృద్ధియే యనారోగ్యమునకు మూలమను సంగతి యందరికి తెలిసియె యున్నది.

విధానము:

దీనిని జ్యేష్ఠికాసనముతో ప్రారంభించుట మంచిది. కొందరు చేతి వ్రేళ్లను పరస్పరము గ్రుచ్చి, బంధమేర్పరచి, దానిని పిరుదులకు తగిలించి ముందునకు వంగుటకు ప్రయత్నము జేయుదురు. ఇది కోమల శరీరముగల యువకులకు స్వాధీనమగును. కఠినమగు పొట్టగలవారి కిది స్వాధీనము కాకపోవచ్చును. వారుకూడ నగ్నిసారము నభ్యసించుట వలన ప్రయోజన ముండును. వెనుకనుండి ముందునకు లేచివచ్చిన పిమ్మట పలువిధములగు మెట్లు ఏర్పడియున్నవి.

1. నొసటఁ మోకాలుమీద నుంచుట, నాసికనుంచుట, నోటిని తాకించుట.

2. చేతులయందలి రెండవ మూడవ వ్రేళ్లతో కాలిబొటనవ్రేళ్లను పట్టుకొని మోచేతులను నేలమీద నుంచుట — అరచేతులతో కాలివ్రేళ్ల మీదుగా మణికట్టువరకు పోనిచ్చి, అరకాలిమధ్యలో పట్టుకొనుట, చేతివ్రేళ్లను పరస్పరము గ్రుచ్చి పాదములకు తొడుగుట — పై బంధమును వెనుకకు త్రిప్పి పాదములకు తొడగుట, క్రమముగా ఒక చేతితో వేరొక చేతిని మోచేతివరకు పట్టుకొనుట, ముందునకు వంగిన శరీరమును వీపు మోకాళ్ల కానునటుల తిరుగవేయుట — మొదలగు భేదము లపారముగా నున్నవి. ఇవన్నియును వెన్నెముక ముందునకు బాగుగా వంగుట కుపయోగించును. ఒక మెట్టు స్వాధీనమయినచో పై మెట్టునకు సాధకుడు చేరగల్గుచుండును.

ఉగ్రాసనము

పాదములు కలిసియున్న పశ్చిమతానమగును. పాదములు వెడల్పుగా నుంచినచో నుగ్రాసనమగును. ఇది శివునకు ప్రీతికరమైన యాసనమై యున్నది. పశ్చిమతానము వల్ల కలుగు ఫలితములన్నియు దీనివలనకూడ కల్గును. ఇది బహు తీవ్రమైనది. పశ్చిమతానమున కిది చరమస్థితి. సిద్ధావస్థయై యున్నది. కాలి బొటనవ్రేళ్లను, చేతులయందలి రెండవ మూడవ వ్రేళ్లతో గట్టిగా పట్టుకొని, పాదములను క్రమముగా వెడల్పుచేయుచు, గాలిని వదలి, మోచేతులను, ముఖమును నేలమీద తాకించి, కొద్దిసేపు స్థిరముగా నుండుట యుగ్రాసనమగును. సాధ్యమైనంతవరకు పాదములను వెడల్పుగా చేయవచ్చును. ముందునకు వంగునపుడు గజ్జలయందలి నాడుల యందు బాధగల్గును గాన ఆ ప్రదేశమందు నూనె మర్దనము జేసినను, నేర్పువారు ఆ నాడులను నొక్కి పట్టియున్నను బాధయుండదు. శరీరము సమస్థితిలో నున్నవారి కిది సులభముగా నుండును. నాభికి పైభాగము తక్కువగా నుండి, కాళ్లు పొడవుగా నున్నవారికి దుస్సాధ్యమగును గాని అసాధ్యము మాత్రము గాదు. నిలబడి చేసినచో నిది మర్కటాసనమగును.

కూర్మాసనము

మధ్యలో అర్ధగజము దూరముండునటుల రెండు పాదములను చాచి, రెండుచేతులను మోకాళ్లకు క్రిందుగా అడ్డముగా చాచి, రొమ్మును భూమి మీద నానించి మెడను చాచి ముందుకు చూచుచుండుట కూర్మాసన మగును. దీనివలన వెన్నెముక దృఢమగును. ఈ యాసనమువలన ఎనుబది వాతదోషములు నివృత్తియగును. వీర్యవృద్ధి కల్గును. శుక్లము ఊర్ధ్వగతిని జెందును. శుక్లము బహిర్ముఖము కానేరదు. శరీరము బలము కలదగును.

దశకంధరాసనము — శివతాపము

రెండుపాదములను నేలమీద చాచి, ఒక పాదముమీద రెండవ పాదము యొక్క మడమ నుంచి, కూర్మాసనమునందువలె, పాదములకు

మధ్యగా జారబడి రొమ్మును నేలకానించి, చేతులతో కాలిగుత్తులను పట్టు కొనిన దశకంధరాసనమగును. దీనినే శివతాపాసనము అనికూడ పిలుతురు. శివునకు కోపము గల్గించి, కైలాసపర్వతము నెత్తబోయి దానిక్రింద బడి నలిగిపోవుచున్న రావణాసురుని బోలియుండుటచే దీనికీ పేరు గల్గినది. దీనినే శివతాపాసన మని కూడ పిలుతురు.

సర్వాంగాసనవర్గము

ఈ వర్గమందు పాదము లర్ధచంద్రాకారముగా తిరుగునట్టి యాస నము లుండును. ఈ వర్గము పవనముక్తాసనముతో ప్రారంభమయి హలాసనముతో పూర్తియగును. పవనముక్తాసనము, శోభాశ్రయాసనము, ఉత్తానపాదాసనము, సర్వాంగము, ఊర్ధ్వసర్వాంగము, కర్ణపీడము, హలా సనము మొదలగునవి — ఈ వర్గమందుండును.

పవనముక్తాసనము

భూమిమీద వెల్లికిల పరుండి, కుడిపాదమును పొడువుగా చాచి యుంచి, ఎడమకాలిని మోకాలు దగ్గర మడచి, రొమ్ముమీద అణచిపెట్టి, పొట్టనక్కళించి, రెండుచేతులతో మోకాటిని నొక్కిపట్టి, కొంతసేపుండి, గాలిపీల్చుకొనవలసి వచ్చినపుడు, చేతులబంధము నూడదీసి, చేతుల నిరు ప్రక్కల నునిచి, మడచిన పాదమును, క్రమముగా 85°, 45° మీద నిలువబెట్టి పాదాగ్రమందు దృష్టినిలుపవలెను. ఇదేవిధముగా రెండవ కాలిమీదకూడ చేయవలెను. గ్లాసెడు మంచినీరు త్రాగి దీనిని చేసినచో మలబద్ధకము తొలగును. ప్రేగులు శుద్ధమగును. కాళ్ల బలహీనత, కాళ్లు చచ్చుపడుట, నరముల దౌర్బల్యము తొలగును. దీనిని కూర్చుండి కూడ చేయవచ్చును. ఎడమకాలి మడమన్ను గుదస్థానమందుంచి కుడిమోకాటిని నిలువబెట్టి, రెండుచేతులతో బిగించి, స్థిరముగా నుండవలెను. ఇదేవిధముగా రెండవ పాదము మీదకూడ చేయవచ్చును. యోగులు దీనిని స్వరసాధ నకుపయోగించుకొందురు. ఈ యాసన సహాయమున శ్వాసను మార్చుచు దానిని స్వాధీనము జేసికొందురు.

ఉత్తానపాదాసనము

భూమిమీద వెల్లికిల పరుండి, రెండుపాదములను క్రమముగా పైకి ఎత్తి 90° మీద నిల్పి, గాలి పీల్చుకొని, మరల క్రిందకు దింపుచు 75°, 45° మీద నిలబెట్టుచూ, చివరకు గాలిని పూర్తిగా వదలి విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. ఇటుల రెండు మూడు సార్లు చేయవలెను. ఇది మొదటి మెట్టు. ఇటు పిమ్మట ప్రారంభములోనే మోకాళ్లను మడచి, రొమ్ముమీద చేతులతో బంధించి, కొలది సేపు నిశ్చలముగా నుండి, గాలిని పీల్చి, పాదములను పైకి ఎత్తి క్రమముగా 90°, 75°, 45° డిగ్రీల మీద నిల్పుచు క్రిందకు దింపవలెను. దీనిని మూడుసార్లు చేయవచ్చును. లావుపాటి తొడలుగలవారికిది ప్రారంభములో పాదములను నిలువబెట్టుట, కష్టముగా నున్నను, సాధనమువలన సిద్ధించును. దీనివలన పెద్దప్రేగునందు చలనము గలిగి మలావరోధము తొలగును. గ్లాసెడు మంచినీరు త్రాగి చేసినచో ప్రేగుల యందలి వాతము తొలగును. నాభిస్థానము శుద్ధమగును. పాదములకు గమనశక్తి గలుగును. ప్రాణవాయువును క్రిందికి నడిపి అపానమును బయటకు వెడలించుటయే దీని ముఖ్య ప్రయోజనముగా నున్నది. నేలమీద పిరుదులను అరికాళ్లను ఆనించి కూర్చొని, నిలబెట్టిన మోకాళ్లను చేతులతో నొక్కిపట్టి కుడిముంజేతిని ఎడమచంకయందును, ఎడమ ముంజేతిని కుడిచంకయందును గట్టిగా నొక్కిపట్టియున్నచో, శరీరమునకు కొంతశక్తి, వేడియును గల్గును. చలివేయునపుడు జనులు సామాన్యముగా నీ స్థితియందే యుందురు. కొందరు పిరుదులను, పాదముల నపసవ్యముగా అనగా కుడిపాదము నెడమవైపునను, ఎడమపాదమును కుడివైపున నుంచి పైనమున్న యుత్తరీయముతో నడుమును మోకాళ్లను బంధించి కూర్చుందురు. దీనిని యోగశాస్త్రమందు శోభాశ్రయాసన మందురు. ఇటుల కూర్చుండువారు పూర్వకాలమునం దెక్కువగాను, ఇప్పుడక్కడక్కడను కన్పించు చున్నారు. దీనివలన మనస్సున కేకాగ్రత కల్గును. వాతము దరిజేరదు. ధ్యానమున కుపయోగించు స్థితియునై యున్నది. కొందరు దీనిని సుఖాసనము అని కూడ వ్రాసినారు. ఇది యోగశాస్త్రమందు మహాభేకనాసనమనియు, ఖేచర్యాసనమనియు ప్రసిద్ధముగా నున్నది.

సర్వాంగము

శరీరమందలి యవయవము లన్నింటికి పరిశ్రమ గల్గును. అంగము లన్నింటికి రక్తము పుష్కలముగా లభించుటచే, సంపూర్ణమగు స్వాస్థ్యము చేకూరును గాన సర్వాంగమని పేరు గల్గినది. ఇది శాంతమగు నాసనమై యున్నది. శీర్షాసనమందలి యుద్రేకత దీనిలో లేదు. దుర్బల శరీరమునకు బలము గల్గును. సన్ననివారు లావుబారుదురు. శీర్షాసనమువలన స్థూల శరీరము తగ్గిపోవును. పాదములయందలి రక్తమును గుండెవరకు గాని మెదడువరకు గాని ప్రవహింపజేయు శీర్షాసన సర్వాంగములను అయిదు నిముషములతో ప్రారంభించి ఇరువది నిముషములవరకు నిల్పినచో సంపూర్ణమగు ఫలితము లభించును. పైరెండు ఆసనములను చేయునపుడు ప్రారంభములో కొంతకాలము వరకు గోడసహాయమును బొందుట మంచిది. స్వతంత్రశక్తి గల్గిన పిమ్మట గోడను వదలిపెట్టవచ్చును. స్థూలకాయులు దీర్ఘకాలము చేతులతోను, శిరస్సుతోను తమ శరీరమును మోయజాలరుగాన ఇతరాపేక్ష తప్పనిసరియై యున్నది. వెన్నెముక బాగుగా సాగి స్థిరముగా నుండుటకు ఉత్తానపాదాసనముతో ప్రారంభించి హలాసనము వరకు వెళ్లవచ్చు — పద్ధతి యొక్కటి ప్రసిద్ధముగా నున్నది. ఆసనముల స్వరూపస్వభావాదులను పరిశీలించినచో వాటియందు స్థిరమగు స్థితి, గత్యాత్మకస్థితి — అను రెండు స్థితులు గోచరించును. ఆసనము యొక్క సంపూర్ణ స్వరూపము స్థిరస్థితి యనబడును. దీనిలో కదలిక యుండదు. ఇక రెండవదియగు గత్యాత్మకస్థితిలో చలనము (కదలిక) విశేషముగా నుండును. కనుక గత్యాత్మక స్థితిననుసరించి, సర్వాంగహలాసనముల సాధనాక్రమము దిగువ వ్రాయబడుచున్నది. భూమిమీద వెల్లికిల పరుండి, చేతుల నిరుప్రక్కలయందుంచి, అరచేతులతో భూమిని నొక్కిపట్టి పాదములను వంచకుండ, మెల్లగా ముఖమువైపున కెత్తుచు, తలవైపునకు పోనిచ్చి, పాదాగ్రములను నేలకానించి, కొద్దిసేపుంచి, మోకాళ్లను మడిచి, చెవులకానించి, తిరిగి పాదములను పూర్తిగా చాచి, పిరుదులను నేలమీదకు తీసికొనివచ్చి, పాదములను క్రమముగా 90°, 75°, 45° మీద నిల్పుచు, పూర్వస్థితికివచ్చి విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. ఈ విధముగా నయిదుసార్లతో

ప్రారంభించి, పదిసార్లవరకు చేయవచ్చును. ఈ సాధనవలన శరీరము బాగుగా సాగును. హలాసనసర్వాంగములు స్వతంత్రముగా చేయుటకు శక్తిగల్గును. ఈ క్రమమును బాగుగా పరిశీలించినవారికి సమరేఖమీద పాదములు అర్ధచంద్రాకారములో ముందునకును, వెనుకకును ప్రయాణము చేయుచున్నటుల గోచరించును. ఇందువల్ల ఒకేసారి, ఉత్తానపాదాసనము, సర్వాంగము, హలాసనము, కర్ణపీడము — అను నాలుగు ఆసనములు సిద్ధించును. కాలి బొటనవ్రేళ్లమీదనే దృష్టినిల్పియున్నచో, శరీరము తూలిపోకుండ నుండును. చెవులను మోకాళ్లు చేరునది కర్ణపీడాసనమగును. మోకాళ్లు క్రమముగా చెవులను దాటి భూమిని తాకినచో, కర్ణపీడాసనమునకు సిద్ధావస్థయగును. దీనివలన, చెవిపోటు, చీముకారుట, చెవుడు, గవదబిళ్లలు, టాన్సిల్సు - మొదలగు వ్యాధులు పూర్తిగా తొలగిపోవును. ఈ క్రమమందు హలాసనమును పాదములు చేరునపుడు చేతులతో తలను చుట్టవచ్చును లేదా పాదములవైపుకు పొడవుగా చాచియుంచవచ్చును. హలాసనములో మోకాళ్లను నేలకానించినచో వెన్నెముక బాగుగా సాగును. నడుము దానికి సంబంధించిన మాంసకండరములు, స్నాయువులకు చైతన్యము గల్గును. పొట్టయందలి దోషములు తొలగును. ప్లీహ యకృత్తులు దోషరహితములగును. హలాసనమందు నాభిని వెన్నెముక వైపుకు లాగుచున్నచో వీర్యదోషములు తొలగును. హలాసనమందు పాదములను వెడల్పుగా చేయుటవలన అపానము బయటకు వెడలిపోవును. జానుశిరాసనమునందలి ఒకపాదమును మడిచి, జంఘామూలమునందుంచు భేదము లన్నింటి నభ్యసించవచ్చును. ఇచ్చట పద్మాసనము వేసి, మోకాళ్లను నేలకానించవచ్చును. ఈ స్థితి పొడవైనట్టియు సన్నని శరీరము గల్గినవారికి సాధ్యమగును. నడుము సన్నగాను, పొడవుగా నుండినవారికిని సులభమగును. ఈ పద్ధతులవలన వెన్నెముక, అచ్చటి స్నాయువులును బాగుగా సాగి, రక్తము బాగుగా ప్రవహించును. వెన్నెముక బాగుగా సాగుటయే హలాసనమునకు ముఖ్యమగు ప్రయోజనముగా నున్నది. నాగలిని పోలియుండుటవలన దీనికి హలాసనమను పేరుగల్గినది. వీపుమీద గల మాంసకండరములు సాగుచు ముడుచుకొనుచుండును. కటివాతము,

నడుమునొప్పి తొలగిపోవును. హలాసన మభ్యసించుటవలన గుదస్థానము, ఉదరము, తొడల యందలి మాంసకండరములు మొదలగునవి శుద్ధమగును. గుల్మము, చిరకాలము నుంచి నిలువ యున్న మందాగ్ని, మలబద్ధకము మొదలగునవి పూర్తిగా తొలగిపోవును. ఈ యాసనమందు పొత్తికడుపు లోపలికి లాగబడి యుండుటచే మూత్రవ్యాధులన్నియు నశించును. ప్రేగులయందలి వాత కూడిక నశించును. వెన్నెముక సాగుటకిది యుత్తమసాధనముగా నున్నది. హలాసనము స్వాధీనమయిన పిమ్మట పాదములను పైకి ఎత్తి నిలువబెట్టిన సర్వాంగాసనమగును. చేతులను వీపువైపున పొడవుగా చాచి యుంచవచ్చును. భుజములకు సమానరేఖలో పొడవుగా నిల్పవచ్చును. తలకు చుట్టవచ్చును. లేక మోచేతులవరకు నేలకానించి, అరజేతులతో నడుమును పట్టుకొని ముందునకు నెట్టు చున్నచో గడ్డము ఱొమ్మునకు నొక్కుకొనును. ఇందువలన కంఠమందున్న థైరాయిడుగ్లాండు (నికంఠమణి) వికాసము (చైతన్యము) గల్గును. ఈ గ్రంథినాశ్రయించుకొనియే శరీరమందలి అవయవములన్నియు నున్నవి. దీనికి స్వాస్థ్యమున్నచో మిగిలినవాటికి స్వాస్థ్యము చేకూరును. ఇది కృశించినచో శరీరము కృశించును. ఇది వికృతాకారము ధరించినచో శరీరముకూడ విపరీతముగా పెరుగును. ఈ గ్రంథి సహజస్థితిలో నున్నచో శరీరమునకు సంపూర్ణమగు నారోగ్యము లభించును. చేతుల స్థితులననుసరించి దీని కనేక పేర్లు గల్గినవి. శరీరముతో బాటు చేతులను పైకి ఎత్తి యుంచినగాని తొడలమీద పెట్టినగాని నిరాలంబాసనమగును.

సర్వాంగాసనమందు 90°లో నిల్చియుండవలెను. గడ్డము ఱొమ్మును నొక్కుచుండవలెను. దృష్టిని కాలి బొటనవ్రేళ్లమీదగాని నాభియందుగాని నిలుపవలెను. రొమ్ముమీద కండరములు విపరీతముగా గలవారికి ప్రారంభములో కష్టసాధ్యముగా నుండును. క్రమముగా రక్తము ప్రవహించుటవలన సాధ్యమగును. నిలువుగా ఉన్న పాదములను ఏటవాలుగా చాచి, అరచేతులతో పిరుదులను గాని నడుమునుగాని పట్టుకొని యున్నచో తొడలకును, నడుమునకు బలము గల్గును. పాదములను నిలువుగా చాచి యుంచిన నూర్ధ్వసర్వాంగమనియు, పద్మాసనము వేసి యుంచినచో

సర్వాంగమనియు కొన్ని గ్రంథములలో వ్రాయబడినది. పాదములను స్వేచ్ఛగా నిలుపగల్గినచో, పలువిధములగు స్థితులను తయారుచేయవచ్చును. పాదములను వెడల్పుగా జేయుచున్నచో, అపానము బయటకు వెడలును. ఇందువలన మూలశంక మొదలగు వ్యాధులు తొలగును. గుండెజబ్బులు గలవారు కొంతకాలము విపరీతకరిణి నభ్యసించి, పిమ్మట సర్వాంగమును చేయవలెను. ముద్రాప్రకరణములో విపరీతకరిణిని గూర్చి వ్రాయబడినది. విపరీతకరిణి నభ్యసించుట వలన గుండె జబ్బులు, హిస్టీరియా, ఉన్మాదము, చలచిత్తము మొదలగు వ్యాధులు పూర్తిగా తగ్గుచుండుట సర్వజనవిదితమై యున్నది. విపరీతకరిణియందు జిహ్వాబంధము మిక్కిలి సహాయకారిగా నుండును. ఈ విషయము మరువరానిదియై యున్నది. సర్వాంగాసనమందు పద్మాసనము వేయుటవలన వీర్యము, వీర్యకోశము వీర్యసంబంధమగు నాడులు నిర్దుష్టములగును. ఇందువలన స్వప్నస్ఖలనము మొదలగునవి తొలగును. సాధకుడు నిలుపగల్గినంత వరకు శరీరమును నిల్పిగాని లేక నేర్పువారు నిర్ణయించిన గడువు వరకుండి, క్రిందికి దిగునపుడుగాని పాదములను తలవైపునకు వంచియుండి, పిరుదులను మెల్లగా భూమికి దింపినచో, శరీరము తూలిపోకుండ నుండును. పాదములు 90° మీదకు వచ్చి నిలువబడును. పిమ్మట క్రమముగా 75°, 45° మీద గాలిని పీల్చిగాని, గాలిని వదలిగాని పాదములను నిలువబెట్టి అవి వణకు చున్నపుడు నేలకానించి విశ్రాంతి తీసికొనవలెను. ఇప్పుడు పదిసార్లు దీర్ఘశ్వాస చేయవచ్చును. లేక తటాకీముద్ర నభ్యసించ వచ్చును. పిమ్మట సర్వాంగమందు విశేషముగా రక్తకూడికవలన మొద్దుబారిన భుజకందరములకును, కంఠమునకును చైతన్యము గల్గుటకు మత్స్యాసనము చేయునగును. సర్వాంగాసనము నభ్యసించుటవలన శరీరమందు యౌవనము స్థిరముగా నుండును. మనస్సునకు శాంతి కలుగును. దృష్టి నిర్మలమగును. శరీరమందలి రోగములన్నియు తొలగిపోవును. హృదయమునకు విశ్రాంతి గల్గును. పాదములయందలి రక్తము హృదయమునకును, శ్వాసకోశములలోనికిని చేరుటవలన శుద్ధమగును. చర్మవ్యాధులు తొలగును. తలనొప్పి, కంఠమందలి శ్లేష్మము తగ్గును. నికంఠమణి శుద్ధమగుటవలన శరీరమునకు

సంపూర్ణమగు నారోగ్యము లభించును. బాలురు, వృద్ధులు, స్త్రీలు, పురుషులు, దుర్బలులు, రోగులు మొదలగు వారందరును దీని నభ్యసించి, సంపూర్ణమగు నారోగ్యమును బొందవచ్చును.

వక్రాసనవర్గము

ఈ వర్గునందు వెన్నెముక నిరుప్రక్కలకు త్రిప్పునట్టి యాసనము లుండును. దీనివల్ల ప్రక్కటెముకలు, వెన్నెముక — ఇవి తమకాఠిన్యమును వదలి పెట్టి, స్వాస్థ్యమును బొందును. వెన్నెముకను ముందుకు వెనుకకును ప్రక్కలకును వంచినచో దానికి సహజసౌందర్యము, స్వాస్థ్యములు చేకూరును. ఇది మూడవ (చరమ) స్థితియై యున్నది.

సమకోణాసనము, వక్రాసనము, మారీచాసనము, అర్ధమత్స్యేంద్రము, పాదమత్స్యేంద్రము, పూర్ణమత్స్యేంద్రము, సపాదసంపూర్ణ మత్స్యేంద్రము మొదలగునవి ప్రధానముగా నున్నవి.

సమకోణాసనము

నేలమీద కాళ్లు చాచి కూర్చొని, అరచేతులను తొంట్లకు ప్రక్కన నేలమీద గట్టిగా నొక్కిపట్టియుంచి, మోచేతులను వంచకుండ నుంచవలెను. చాచిన పాదములను గట్టిగా బిగించి, పిరుదులకు సమరేఖలో మధ్యలో నిలుపవలయును. దీనిని వాడుకభాషలో కత్తిపీటవలె నుండుటచే కత్తిపీటాసనమందురు. దీని నభ్యసించుటవలన పాదములకు శక్తి గల్గును. శ్వాసకోశములు, చేతులు బలిష్ఠములగును. ఈ యాసనమును రెండు సార్లు చేయవచ్చును. వెంటనే కపాలభాతి చేసినచో విశ్రాంతి గల్గును.

వక్రాసనము

ఇది మత్స్యేంద్రాసనమునకు మొదటి మెట్టు అయియున్నది. స్థూల శరీరుల కిది సులభసాధ్యముగా నుండును. నేలమీద పాదములను చాచి, కూర్చొని, మొదట ఎడమకాలిని మడచి, నిలువబెట్టి, మడమను, చాచిన

కాలిమోకాలి దగ్గరగాని, అండముల కానుకొనునట్లుగా గాని యుంచి, శరీరము యొక్క పైభాగమును, ఎడమవైపునకు పూర్తిగా త్రిప్పియుంచి, ఎడమ భుజమును చూచుచుండవలెను. నిలువబెట్టిన మోకాలిమీదుగా కుడిచేతిని వంచకుండ నేలకానించి ఎడమచేతిని ఎడమ పిరుదునకు జానెడు దూరముగా నుంచి, స్థిరముగా నున్నచో వక్రాసనము అగును. ఇదేవిధముగా రెండవవైపున కూడ చేయవలెను.

మారీచాసనము

నేలమీద కాళ్లు చాపి కూర్చొని, కుడిపాదమును మడిచి, అండముల కానించి నిలువబెట్టి, మోకాలిని ఎడమచంకలోనికి నొక్కి లాగుచు, ఎడమ చేతిని మోకాలికి ముందుగా నెడమకు త్రిప్పి, కుడిచేతితో వీపుమీదుగా ఎడమచేతిని పట్టుకొని దృష్టిని ఎడమప్రక్కకు త్రిప్పవలెను. ఇదేవిధముగా రెండవవైపున కూడ చేయవలెను.

అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

భూమిమీద రెండుకాళ్లను చాచి, ఎడమకాలి మడమను కుడికాలి పిరుదునకు ప్రక్కన గట్టిగా నానించి, కుడిపాదమును ఎడమ మోకాలికి వెలుపలి భాగమున నిలువబెట్టి, ఎడమచేతిని కుడిమోకాలికి వెలుపలగా తీసికొని వచ్చి కుడిపాదమును పట్టుకొనవలెను. అపుడు కుడిచేతిని ఎడమగజ్జలలోనికి వెనుకగా తీసికొని వెళ్లి, దృష్టిని కుడిభుజమువైపునకు త్రిప్పవలెను. మడతబెట్టిన పాదము మోకాలు జరుగకుండా గట్టిగా నేలకాని యుండవలెను. ఇటుల రెండవ వైపున గూడ జేయవలెను.

పాదమత్స్యేంద్రము

పైన వ్రాయబడిన విధానములో నిలువబెట్టిన పాదమును క్రమముగా ఎడమతొంటి దగ్గరకు లాగి, మోకాలిని చంకలోనికి లాగియుంచవలెను. ఎడమచేతితో ఎడమ మోకాలిని, గజ్జలయందున్న కుడిచేతితో కుడిపాద మును, చీలమండకు పైభాగమున బట్టుకొని, దృష్టిని కుడిభుజము వైపునకు

త్రిప్పుచు గాలిని వదలి స్థిరముగా నుండవలెను. రెండవవైపున గూడ నిదే విధముగా నుండవలెను. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనముకంటె పాదమత్స్యేంద్రము కొంత కఠినముగా నుండును.

పూర్ణమత్స్యేంద్రాసనము

అర్ధమత్స్యేంద్రాసనములో గజ్జల దగ్గర నుంచు పాదమును బొడ్డుకు దగ్గరగా నుంచి, మిగిలిన క్రమమంతయు పైవిధముగానే చేయవలెను.

సపాద సంపూర్ణ మత్స్యేంద్రము

ఇయ్యది పాదమత్స్యేంద్ర, పూర్ణమత్స్యేంద్రముల సమ్మేళన స్వరూపమై యున్నది. కొలది విశేషమిందు గన్పట్టుచున్నది. పాదమత్స్యేంద్రమందు చీలమండకు పైభాగమును పట్టుకొనిన చేతితో నెడమకాలి మడమను పట్టుకొనవలెను. పైన వ్రాయబడిన క్రమమందు ఒకదానికంటె మరొక మెట్టు తరతమభాగములతో నున్నవి. ఇవి దుస్సాధ్యములుగా నున్నచో విశేష శ్రమకోర్చి ప్రయత్నించినచో సిద్ధిని బొందవచ్చును.

ఫలితము:

ఈ యాసనము నభ్యసించుటవలన జఠరాగ్ని బాగుగా ప్రజ్వలించును. అసాధ్యములగు వ్యాధులు సైతము సులభముగా నశించును. కుండలినీ శక్తి స్వయముగా మేల్కొని, మస్తిష్కమున కొక విధమగు చైతన్యమును, ఆనందమును గలిగించును. తాలుమూలమునం దూరు లాలాజలమును స్థిరముగా నుంచును. దీని నొక్కదాని నభ్యసించుటవల్లనే వీపు, పొట్ట, మెడ, బాహువులు, నడుము, పొత్తికడుపు, వక్షఃస్థలము - వీటి యందలి స్నాయువులు సాగును. పొట్టయందలి వ్యాధులన్నియు నశించును. కడుపు నొప్పి, ఆమవాతము, పరిణామశూల, ప్రేగుల యరుపులు మొదలగు నవి సమూలముగా నశించును. ప్రేగులు, మూత్రాశయము - ఇవి ముడుచుకొనుటవలన వీటియందలి దోషములు తొలగును. అతిసారము, గ్రహణి, మలావరోధము, రక్తదోషములు, కాసశ్వాస వాతరోగములు, మేధో

వృద్ధి, ఆంత్రవృద్ధి, సప్తధాతుదోషములు పూర్తిగా తొలగి సంపూర్ణమగు స్వాస్థ్యము లభించును. సుఖరోగముల కిది అమోఘాస్త్రమువంటిది. కనుక స్వాస్థ్యప్రాప్తికై దీనిని తప్పక సాధించవలెను.

హంసాసనవర్గము

ఈ వర్గమునందు ప్రధానముగా సర్పమండూకగతులు, హంసాసనము, మయూరభేదములు, లోలాసనము, కౌండిన్యాసనము, గాలవాసనము మొదలగునవి యుండును. వీటి నభ్యసించుటవలన కొలది కాలములో శరీరమందు విశేషమగు మార్పు గల్గును. విద్యుత్ప్రవాహమువలె శరీరమందు రక్తము ప్రవహించును. జఠరాగ్ని తీవ్రమగును. గుల్మము, జలోదరము మొదలగు సకల రోగములను పోగొట్టును. వాతపిత్త కఫములను, ఆలస్యమును (సోమరితనము) నివృత్తిజేయును. అధికభోజనము, మాడిన అన్నము, ఉడికిఉడకని భోజనము మొదలగు నాహారములను వెంటనే జీర్ణింపజేయును. విషదోషములను హరించును. మూత్రాశయము, నాభిస్థానము - వీటిమీద వత్తిడి గల్గుటచే మూత్రదోషములు తొలగును. వీని నెక్కువసేపు అభ్యసించి యోగులు దూరశ్రవణశక్తిని సాధింతురు. చెవుడు మొదలుగాగల కర్ణదోషములు తొలగును. శరీరము తేలికగా నుండును. ఎక్కువసేపు చేయబడు, సర్వాంగ, విపరీతకరిణి, శీర్షాసనములకు పిమ్మట వీటి నభ్యసించుటవలన విరుద్ధమగు దిశలో సంచారము జేసిన రక్తప్రవాహము స్వస్థానమునకు జేరును. వెంటనే విశ్రాంతి లభించును. నిత్యము దీని నభ్యసించుచున్నచో, నభివృద్ధిచెందిన యకృత్తు ప్లీహములు క్రమముగా సహజస్థితికి వచ్చును. మయూరవర్గ మభ్యసించునపుడు యకృత్తు ప్లీహముల కుత్తేజనము గల్గుటచే శారీరకమగు బలహీనత, సోమరితనము మొదలుగాగలవి వెంటనే తొలగును. ప్రేగులయందు వాతము కూడు కొనదు. చేతులకు గొప్ప శక్తి గల్గును. కొద్దిసమయములో నెక్కువ గుణమిచ్చు నాసనములలో నిది రెండవది అయియున్నది. మొదటిది వృక్షాసనముగా నున్నది. మయూరాసనమునందు స్థిరముగా నుండు శక్తి గల్గుటకు మొదట సర్పమండూకగతుల నభ్యసించవలెను. ఈ రెండింటిని

నేర్పువారు ప్రత్యక్షముగా చేసి చూపించినగాని బోధపడవు. అయినను జిజ్ఞాసువులకొరకు వ్రాయబడుచున్నవి.

మండూకగతి

చతురంగాసనము మీద స్థిరముగా నుండి, గాలిని బిగించి, కప్ప ముందుకు దుముకునటుల దూకుచుండవలెను. ముందు వెనుకలకు దూకునపుడు జానెడు దూరము కంటె నెక్కువ దుముక గూడదు. ముఖమును కొంచెము పైకి ఎత్తి యుంచినచో, నేలకు తగులకుండ నుండును. అరచేతులు కాలి వ్రేళ్లు మాత్రము నేలమీద ఆనియుండవలెను. దీనివలన శరీరము తేలికగా నుండును. మయూరాసనము మీద స్థిరముగా నుండగల్గును.

సర్పగతులు

ఇవి సర్పభేదముల ననుసరించి పలువిధములుగా నున్నవి. ఈ నడకలవలన వెన్నెముక బాగుగా సాగును. భుజించిన యన్నము వెంటనే జీర్ణమగును. ఇవి సామాన్యముగా మామూలు పాములు, త్రాచులు, జెట్టి మొదలగువాటి గతులవలె నుండును.

1. చతురంగాసనము వేసి ముందుగా నెడమచేతి మీదకు నొరిగి, యెడమకాలిని కుడి మోకాలికి క్రిందగా నడ్డముగా పొడవుగా చాచవలెను. అపుడు శరీరమంతయు నెడమచేతి ముంజేతి మీద నాధారపడి యుండును. పిమ్మట కుడిచేతిని మోజేతిని బాగుగా మడచియే యుంచి, జానెడు ముందునకు జరిపి, తిరిగి కుడిపాదమును ఎడమకాలి పాదము దగ్గరకు జేర్చి చతురంగాసనము మీదకు రావలయును. ఇటుల చేతులను ముందుకు జరుపుచున్నచో శరీరము ముందుకు సాగుచుండును. అడ్డముగా జాచిన పాదమును పూర్తిగా సమరేఖలో నిలుపవలయును.

2. అడ్డముగా జాచిన మోకాలిమీద ముఖమును తాకించుచుండవలెను. మిగిలినది పైవిధముగానే చేయుచుండవలెను.

3. చాచిన ఎడమ పాదమును కుడిచేతితో పట్టుకొనవలెను. ఇటుల కుడిపాదమును జాచినచో, నెడమచేతితో పట్టుకొనవలెను. వీటివలన వెన్నెముక బాగుగా సాగును. పాదము(కాళ్లు)ల యందలి కండర ములు గట్టిపడును. బాగుగా పెరిగిన పొట్ట సాగుచు తగ్గిపోవుచుండును. శరీరమునకు గొప్ప శక్తిగలుగును.

హంసాసనము

చతురంగాసనము వేసి, రెండు ముంజేతులను వెనుకకు త్రిప్పి, నేలమీద గట్టిగా నొక్కిపట్టియుంచి, మోచేతులను దగ్గరగా జేర్చి, వాటిమీద నాభిస్థానముంచి, ముందుకు చూచుచున్నచో హంసాసన మగును. ఇది మయూరాసనమునకు ప్రారంభదశయై యున్నది. ఇచ్చట స్థిరముగా నుండగల్గినచో మయూరాసనము నభ్యసించవచ్చును. దీనియందు కాలి బొటనవ్రేళ్లు భూమిమీద ఆనియుండును.

మయూరాసన భేదములు

1. హంసాసనము వేసి, ముందుభాగమున ముఖము క్రింద స్థిరముగా నుండుటకై దిండునుంచవలెను. మెల్ల మెల్లగా పాదములను గట్టిగా బిగించి, పైకి ఎత్తి స్థిరముగా నుంచి, ముఖమును గూడ కొంచెము పైకి ఎత్తి శరీరమును స్థిరముగా సమరేఖలో నిల్పవలెను. శరీరము తూలునపుడు ముఖమును దిండుమీద నుంచవలెను. అర నిముషముతో ప్రారంభించి, మూడు నిముషములవరకు దీని నభ్యసించవచ్చును.

2. సమరేఖలో నున్న యపుడు పాదములను పంగటించుచు, దగ్గరకు చేర్చుచుండవచ్చును. ఇటుల మూడు నాల్గు సార్లు చేయవచ్చును.

3. రెండు పాదములను గట్టిగా బిగించి, పైకి బాగుగా నెత్తి స్థిరముగా నుండిన ఊర్ధ్వమయూర మనబడును. నాభిస్థానము మోచేతుల మీద నుంచి కొంచెము లేచియుండును. భుజములు, అరచేతుల శక్తిమీద శరీరము నిల్చియుండును.

4. మయూరాసనమును టేబిలుమీద వేసి, కాళ్లను క్రిందకు వ్రేలాడ వేసియుంచినచో, తోకను (పింఛము) క్రిందకు వ్రేలాడవేసి, చెట్టుమీదగాని, గోడమీదగాని నిల్చిన నెమలిని బోలియుండును. మొట్టమొదట టేబిలు మీద నభ్యసించిన స్థూలకాయులకు ఉదరము గలవారికి కూడ తేలికగా స్వాధీనమగును. సమరేఖలో శరీరమును బిగించి, మోచేతులమీద స్థిరముగా నిల్పుటయే నీ వర్గునందు ముఖ్యముగా గమనించతగియున్నది.

లోలాసనము

మయూరాసనము వేసి, దండముగా జాచియుంచిన పాదములతో, పద్మాసనము వేసి, శరీరమును సమరేఖలో నిల్పియున్నచో లోలాసన మగును. దీనివలన వీర్యము స్థిరమగును.

కౌండిన్యాసనము

ఇది కౌండిన్యమహర్షిచే నిర్మించబడినదిగాన దీని కీ పేరు గల్గినది. దీనినభ్యసించుటవలన కుండలినీ విజృంభణము జరుగును. మయూరాసన గుణములన్నియును దీనివల్ల గలుగును. మొదట చతురంగాసనము వేసి, ఎడమ మోకాలిని కుడి మోచేతిమీద యుంచి, జాచిన కుడి కాలును మయూరాసనమందువలె సమరేఖకంటె కొంచెము పైకి ఎత్తి మోచేతుల సహాయముతో మధ్యలో శరీరమును నిలుపవలెను. ముఖము కొంచెము ముందునకు వంగియుండవలెను. ఇటుల రెండవ వైపున గూడ నభ్యసించవలెను.

గాలవాసనము

ఇయ్యది గాలవ మహర్షిచే కనిపెట్టబడినదిగాన నా మహర్షిపేరనే ప్రసిద్ధిని బొందినది. దీని నభ్యసించుటవలన దేహము తేలిక యగును. వెన్నెముక దృఢమగును. కౌండిన్యాసన గుణములన్నియు దీనివల్ల గూడ లభించును. మొదట నిలువబడి, ఎడమపాదమును మోకాలు దగ్గర మడచి, మడమను కుడికాలి గజ్జలయందు పెట్టి, కొంచెము ముందునకు

వంగి, మడచిన ఎడమ మోకాలిని ఎడమచంకయందును, ఎడమ పాదము యొక్క ముందరి భాగమును కుడిచంకయందును గట్టిగా నిల్పి, రెండు అరచేతులను రొమ్ము వెడల్పున భూమికానించి, మోచేతులమీద నాభి నుంచి ముఖమును బాగుగా ముందునకు వంచి, కుడిపాదమును పైకి చాచి, మయూరాసనము వలె స్థిరముగా నిలువవలెను. ఇందులో ఒక పాదము నూర్ధ్వముగాను, ముఖము ముందునకు వంగియు నుండును. అనగా శరీరము ఏటవాలుగా నుండును.

శీర్షాసనవర్గము

ఈ వర్గమునందు తలక్రిందకును, పాదము లూర్ధ్వముగా నుండును. పాదముల యందలి రక్తము శిరస్సులోనికిని, అరచేతులలోనికిని తలక్రిందుగా ప్రవహించును. ప్రతివర్గునందు ప్రారంభములో నుండిన యాసనములను బాగుగా నభ్యసించుటవలన ప్రధానమగు నాసనమును సులభముగా సాధించ గలుగును. ఈ వర్గునందు తలక్రిందుగా నుండునట్టి యాసనములు -- వృక్షాసనము, ఫణీంద్రాసనము, వజ్రోణిముద్ర, శీర్షాసనభేదములు మొదలుగా గలవి యుండును. ఈ వర్గమందలి యాసనములు రక్తమును శుభ్రముగా జేయునట్టివిగా నున్నవి. వృక్షాసనము, ఫణీంద్రాసనము, వజ్రోణిముద్ర -- ఇవి మూడును శీర్షాసనమునకు ముందుగా నభ్యసించ వలెను. వీటివలన శరీరమందలి రోగములు తొలగి నాడులు శుద్ధములగును. శీర్షాసనము నెక్కువ సేపువరకు నభ్యసించుటకు మార్గమేర్పడును. ఈ మూడింటిని అరనిముషముతో ప్రారంభించి మూడునిముషముల వరకు అభ్యసించ వలెను. వీటి నభ్యసించునపుడు రక్తము గొప్ప వేగముతో తలక్రిందుగా ప్రవహించును. తిరిగి నిలువబడినపుడు కూడ రక్తము పాదముల వైపునకు వేగముగా పరుగెత్తును. పై యాసనములకు ప్రారంభమందును, పిమ్మటను భస్త్రిక, కపాలభాతి (తలను పైకి ఎత్తుట) - వీటినభ్యసించినచో రక్తము బాగుగా ప్రవహించును. పై యాసనములు చేసి నిలువబడినపుడు కపాలభాతిని ఉడ్యాణబంధముతో గూడ కలిపి జేసినచో రక్తము పూర్తిగా క్రిందకు దిగును. పిమ్మట భస్త్రికను జేయుట యుత్తమమగు మార్గముగా

నున్నది. ఈ పద్ధతి ననుసరించుటవలన శీర్షాసనమువలన గలుగు బాధలు ప్రమాదములు తొలగును. మిగిలిన విశేషములు శీర్షాసనము దగ్గర వ్రాయబడును. పైన వ్రాయబడిన యాసనములు మూడును గృహస్థులు నిత్యము తప్పక అభ్యసించవలసినదిగా యోగశాస్త్రమందు వ్రాయబడినది.

వృక్షాసనము

ఈ మూడు ఆసనములను గోడసహాయముతో స్వతంత్రముగాగాని, ఇతరుల సహాయముతోగాని నభ్యసించుటవలన ప్రమాదము లుండవు. అర చేతులను నేలమీద గట్టిగా నానించి మోచేతుల దగ్గర వంచకుండ చేతులను పొడవుగానే యుంచి, రెండు పాదములను మెల్లగా పైకి ఎత్తి గోడమీద వేసి, శరీరమును నిక్కబెట్టి స్థిరముగా నుండిన వృక్షాసనము అగును. ఇందులో తల క్రిందువైపుగానే యుండవలెను. మెల్లమెల్లగా గాలిని పీల్చి వదలుచుండవలెను. పాదముల యందలి రక్తము చేతులవైపుకు పూర్తిగా దిగినపుడు పాదములు తేలికగా యుండును. అపుడు రెండు పాదములను మడిచి కొలదిసేపు స్థిరముగా నుండి పాదములను నేలమీద మోపి గోడనానుకొని నిలువబడి పైన వ్రాయబడిన ప్రాణాయామముల నభ్యసించవలెను. ఇందులో మోచేతులు వంగకుండ స్థిరముగా చేతులు ఉన్నచో ప్రమాదము గలుగదు. ఇది ముఖ్యముగా గమనించదగినదిగా నున్నది.

ఫణీంద్రాసనము

పైవిధముగా గోడ సహాయముతో రెండుచేతులతో స్థిరముగా నిలువ బడియుండి గరుడాసనమునందువలె రెండుకాళ్లను పెనవేసికొని యుండుట ఫణీంద్రాసన మనబడును. తోకతో చెట్టుకొమ్మకు చుట్టుకొని తలవైపు భాగమును క్రిందకు వ్రేలాడవేసి యుండు కొండచిలువను బోలియుండుట వలన దీనికి ఫణీంద్రాసనమను పేరుగల్గినది. దీనివలన వృక్షాసన, గరుడాసన గుణములు లభించును. ఇందులో పాదములకు విశేషముగా శక్తి లభించును. మిగిలినదంతయు పైవిధముగా నుండును.

వజ్రోణిముద్ర

ఇందులో తలను మాత్రము పైకి ఎత్తి యుంచవలెను. మిగతా క్రమమంతయు వృక్షాసనమునకు వలెనుండును. దీని నభ్యసించుటవలన వక్షఃస్థలమునకు, గుండెకు గొప్ప శక్తి గలుగును. కంఠనాడులకు రక్తము పుష్కలముగా లభించును. తక్కువ సమయములోపల నెక్కువ శక్తి నిచ్చు నాసనములలో నీ మూడును మొట్టమొదట లెక్కించదగినవిగా నున్నవి. ఈ మూడింటి నభ్యసించి శీర్షాసనము మొదలుబెట్టినచో ప్రమాదములు లేకుండ నుండును. పెద్ద మెదడుకు చేరిన రక్తము అనాయాసముగా క్రిందకు దిగివచ్చును. కనుక నీ మూడింటిని మొదట నభ్యసించుట మరువరానిదిగా నున్నది.

శీర్షాసనము

శీర్షాసనములలో పెద్ద మెదడు ముందున్న పినీలు, పిట్యూటరీ గ్రంథులకు తగినంతగా రక్తము లభించును. ఇందువలన జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచెందును. రక్తము పాదములనుండి శిరస్సువరకును, శిరస్సునుండి తిరిగి పాదములవరకును ప్రవహించుటవలన శరీరము శుద్ధమగును. రక్తదోషములు తొలగును. నాడులకు బలము చేకూరును. శీర్షాసనము చేయునపుడు ముఖ్యముగా గమనించదగిన విషయములు దిగువ వ్రాయబడుచున్నవి.

1. శక్తియున్నను ప్రారంభములో కొలదిసమయము వర కభ్యసించుట మంచిది. దుర్బలమగు మస్తిష్కము గలవారు రక్తవేగమును భరించ జాలరు గాన పదునైదు సెకనులతో ప్రారంభించి క్రమముగా సమయమును పెంచుటవలన ఎట్టి బాధ యుండదు. రక్తము దిగునపుడు చీమలు పాకినటులను, చెమట కారుచున్నటులను, సూదులతో పొడిచినటులను గోచరించును. రక్తము దిగుచున్నటుల భావించినచో మనస్సునకానందము, స్థిరత్వము మొదలగునవి గల్గును. క్రమముగా నర్ధగంటవరకు పెంచవచ్చునని యోగులు నిర్ణయించిరి. అప్పుడుగాని శీర్షాసనమువలన సంపూర్ణమగు ఫలితము లభించదని వారి యనుభవమై యున్నది. సాధకుని

శరీరపరిస్థితి ననుసరించి, న్యూనాదిక భావము లుండవచ్చును. జాముదరకు నభ్యసించదగినది విపరీతకరిణియని యోగశాస్త్రమందు వ్రాయబడినది. ఇది శీర్షాసనమునకు బిన్నమగు స్థితియైయున్నది. సర్వాంగాసనమును కొంత జార్చి చేతుల సహాయముతో శరీరమును నిలబెట్టినచో, విపరీత కరిణియగునని, ఘేరండసంహితలో స్పష్టముగా వ్రాయబడినది. చేతులను వంచకుండ పొడవుగా నుంచి, శరీరమును తలక్రిందుగా నిలుపుట వృక్షాసన మగును. శిరస్సుగాని, పెద్ద మెదడునుగాని నేలమీద మోపి తలక్రిందుగా నిలబడుట శీర్షాసనమగును, దీనిని కపాలాసనము అనియు నందురు. ఇటుల నీ యాసనములన్నియును పరస్పరము విలక్షణముగానే యోగశాస్త్రమందు వర్ణించబడినవి. పాఠకు లీ భేదములను జ్ఞప్తియందుంచుకొందురు గాక!

2. యోగులు శీర్షాసనమునకు ముందును వెనుకను భస్త్రిక, కపాల బాతి, సింహాసనము, అగ్నిసారము - అను నీ నాలుగు ప్రాణాయామముల నభ్యసింతురు. వీటి నభ్యసించుటవలన రక్తము వెంటనే దిగునని వీరి యనుభవమై యున్నది. కొందరు ప్రత్యాహారముతో గూడిన శవాసనము నభ్యసించుచున్నారు. ప్రత్యాహారము కుదురనిచో శవాసనమువలన సంపూర్ణమగు ఫలితము గలుగదు. 'శ్రమే జాతే శవాసనం' -- శ్రమగలిగినపుడే శవాసనము వేయవలెననియు, దానిని కూడ ఆసనములన్నింటి నభ్యసించి, శ్రమగల్గినచో చివరకు వేయవలసినదిగా యోగశాస్త్రమందు వ్రాయబడినది. ఇందువలన శీర్షాసనమును ముగించగానే మధ్యలో నభ్యసించగూడదని స్పష్టమగుచున్నది. శీర్షాసనము మీద నున్నప్పుడు శ్వాసను మెల్లమెల్లగా పీల్చి వదలుచుండవలెను.

3. లంగోటా మొదలగు వాటితో శరీరమును గట్టిగా బిగించి యున్నచో, రక్తము సరిగా ప్రవహించదు. కాన ధరించిన వస్త్రమునే వదలుగా నుంచవలెను.

4. శరీరము స్వాధీనములో లేనివారును, స్థూలశరీరులును, బలహీనులు, భయముగలవారును, స్వతంత్ర శక్తి లేనివారును ప్రారంభములో నితరుల సహాయముతో గోడమీద పాదములనుంచి యభ్యసించవచ్చును.

స్వతంత్ర శక్తిగల్గిన పిమ్మట మధ్యలోనే శీర్షాసన మభ్యసించవలెను. దీనిమీద స్థిరముగా నిలబడుటకై యనేకమెట్లు ఏర్పడియున్నవి.

5. స్త్రీలును, పురుషులును తగు ప్రమాణముతో దీని నభ్యసించ వచ్చును. లేదా సలహానిచ్చువారు చెప్పినటులనైన తగు జాగ్రత్తతో నభ్యసించవచ్చును.

6. శీర్షాసనము చేయునపుడు శరీరమందు గల్గు మార్పులు, లాభములు గూడ వ్రాయబడుచున్నవి. సాధకుడు వీటిని బాగుగా గమనించినచో భయము తొలగి స్థిరముగా నిలువబడి శీర్షాసన మభ్యసించగల్గును. మనస్సున కానందము చేకూరును. శీర్షాసనము జేయుటకు ముందుగా సాధకుడు తన పాదములను జూచి గుర్తునందుంచుకొనవలెను. అయిదు లేక పది నిముషముల వరకు శీర్షాసనమునందు స్థిరముగా నుండినపుడు పాదముల యందలి రక్తము తలవైపునకు ప్రవహించుటవలన, పాదములు తెల్లబడును. క్రిందకు దిగి నిలబడినపుడు అర నిముషము మొదలుకొని, నిముషములోపల రక్తము పాదములలోనికి వేగముగా ప్రవహించుటవలన పాదములు మొదటికంటె నెక్కువగా నెర్రగా కన్పడును. పదునైదు నిముషము లభ్యసించువారి కీమార్పు స్పష్టముగా గోచరించును. ఈ మార్పు వృక్షాసనమందు రెండుమూడు నిముషములలోపలనే గల్గును. శుద్ధమైన రక్తము ఎరుపురంగు గలదిగా నుండును. ఇందువలన పాదములకు శుద్ధ మగు రక్తము చేరుచున్నదని స్పష్టమగుచున్నది. శుద్ధమగు రక్తమున్నచోట సంపూర్ణమగు స్వాస్థ్యముండును. ఇందువల్ల పాదములకు సంపూర్ణమగు నారోగ్యము లభించును. ఇటుల శీర్షాసనము చేసిన పిమ్మట పరిశుద్ధమగు రక్తము ప్రవహించుటవలన శరీరమునకు సంపూర్ణమగు నారోగ్యము గల్గును.

7. తలక్రిందుగా నున్నపుడు పొట్టవైపునకు రక్తము దిగుచున్నటుల సూక్ష్మముగా గోచరించును. తిరిగి నిలువబడినపుడు, శుద్ధరక్త సంచారము మిక్కిలి స్పష్టముగా గోచరించును. బాగుగా పరిశీలించినచో పాదముల యందుష్ణత గల్గినటుల గుర్తించవచ్చును. శుద్ధమగు రక్తమున్నచోట కొంత కొంత యుష్ణత గూడ నుండునని దీనివలన స్పష్టమగుచున్నది. కాళ్లు

చేతులు చచ్చుపడు వ్యాధిగలవారు దీనిని పదునైదు నిముషముల వరకు అభ్యసించుటవలన గొప్ప ప్రయోజనము గల్గును.

8. శీర్షాసనము నుంచి దిగి నిలువబడినపుడు పాదములందు రక్త ప్రవాహ మధికముగా గోచరించినటుల, తలక్రిందుగా నున్నపుడు గూడ, రొమ్మునందు శిరస్సునందును రక్తము జేరుచున్నటుల గోచరించును. శీర్షాసనము చేయునపుడు తల, ముఖము, కనులు, వక్షఃస్థలము - అనునవి మిక్కిలి ఎరుపురంగు గలిగియుండును. పైన పేర్కొనబడిన ప్రదేశములకు శుద్ధమగు రక్తము ప్రవహించుటవలన, వాటికి పవిత్రత, మరియు పుష్టియు గల్గును. ఆ స్థానములయందలి రోగములు తొలగిపోవును. గుండెను దాటి రక్తము శిరస్సులోనికి ప్రవహించుటవలన గుండెకు విశ్రాంతి గల్గును. మాడుపోటు, తలనొప్పి తగ్గును. మస్తిష్కమునకు పరిశుద్ధమగు రక్తము చేరుటవలన నచటి కార్యములు సరిగా జరుగుట కవకాశము గల్గును. బుద్ధి మరియు స్మరణశక్తియు నభివృద్ధిచెందును. చిత్తచాంచల్యము పూర్తిగా తొలగును. చిత్తము నిర్మలముగా నుండును.

9. సీసాలో నీళ్లు పోసి దానిని క్రిందకు పైకి త్రిప్పినచో మురికి యంతయు పోయి అది శుభ్రమగునటుల శీర్షాసనమునందు శరీరము లోని ప్రతిభాగమునకు రక్తము బాగుగా ప్రవహించుటవలన, శరీరము శుద్ధమగును. సంపూర్ణమగు నారోగ్యముగల్గును. మనుష్యు డెల్లప్పుడు పాదముల మీదనే నిలువ బడియుండుటవలన పాదముల వైపునకే రక్త సంచారముండును. మురికి నెత్తురును తన దగ్గరకులాగి, శుభ్రపరచి తిరిగి శరీరమంతకును పంపుచుండును. ఇటుల రాత్రింబవళ్లు హృదయము అన్నిభాగములకు రక్తము పంపుటకును తిరిగి తన దగ్గర కాకర్షించుటకును మిక్కిలి శ్రమచేయవలసియున్నది. శీర్షాసనమందు రక్తము స్వయము గానే ప్రవహించుటవలన, గుండెకు విశ్రాంతి గలుగుచున్నది. ఇందువలన గుండెకు శక్తి గల్గును. గుండెకు శక్తి పెరుగుట వలన, ఆయుస్సు వృద్ధి చెందును. ప్రతిరోజు పూటకర్ధగంటవర కభ్యసించిన చాలును. ఎక్కువ ఫలితమును పొందవచ్చునన్న యాశతో నెక్కువ సేపు అభ్యసించుటవలన

పలువిధములగు బాధలు గల్గును. గుండెజబ్బు గలవారు తగు జాగ్రత్తతో దీని నభ్యసించవలెను. ముందుగా కొంతవరకు వృక్షాసన మభ్యసించుటవలన మంచి ప్రయోజనముండును. రక్తము స్వయముగా పాదములనుండి తలవరకును, తలనుండి పాదములవరకును ప్రవహించుటవల్ల గుండెకు విశ్రాంతి, శక్తియు బాగుగా గల్గునని పైన వ్రాయబడినది.

10. నిలువబడియున్నపుడు ప్రేగుల యొక్క భారమంతయు పొట్ట యందలి స్నాయువులమీద పడుటవలన పొట్ట గుమ్మడికాయవలె పెరుగును. శీర్షాసనమందు తలక్రిందుగా నుండుటవలన బొడ్డునకు దిగువ భాగమందలి బరువు తొలగిపోయినటుల తోచును. పొత్తికడుపు ఖాళీగా ఉన్నటుల తోచును. ఇందువలన ప్రేగులకు సహజమగు శక్తి గలుగును. ప్రేగులయం దపానవాయువు నిల్చియున్నచో, నీ సమయమం దది, తన స్థానము నుండి బయటకు వెడలిపోవును. ఇందువల్ల పొట్టకు విశ్రాంతి గల్గును. పొట్ట తేలికగాను చివరకు లేచి నిలువబడినపుడు త్రేపులువచ్చి, కోష్ఠగతమగు వాయువు బయటకు వెడలుటవలన స్వాస్థ్యము గలుగును.

11. నిలబడియున్నపుడు మేరుదండమందు సుషుమ్నా ప్రవాహ మధోముఖముగా నున్నది. తలక్రిందుగా నున్నపుడది తలవైపునకు చేరుటచే, జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచెందుట కవకాశము గల్గుచున్నది.

12. వీర్యము జలస్వరూప మగుటవలన, నధోముఖముగా ప్రవహించు చుండును. శీర్షాసనమం దది విపరీతముగా సంచరించుటవలన వీర్యదోష ములు తొలగును. స్వప్నస్ఖలనము గలవారుగాని, మూత్రమునకు ముందు వీర్యము పడిపోవువారు గాని శీర్షాసనమువలన గొప్ప ప్రయోజనమును పొందగలుగుదురు.

13. నియమ పూర్వకముగా రెండు మాసము లభ్యసించుటవలన జఠరాగ్ని వృద్ధిజెందును. ఆకలి అభివృద్ధిచెందినపుడు పుష్టికరమగు సాత్త్వికాహారమును భుజించినచో, శరీరమునకు పుష్టి గలుగును. లేనిచో శరీరము కృశించ మొదలిడును.

14. ఆరు నెలలవరకు శీర్షాసనమును నియమపూర్వకముగా నభ్యసించినచో చర్మము ముడుతలు పడుట మొదలగు వృద్ధాప్యలక్షణములు తొలగును. సంవత్సర కాలమభ్యసించిన తిరిగి యౌవన మంకురించును.

15. శీర్షాసనము చేయునపుడు కనుగ్రుడ్లను పైకి క్రిందకును, కుడి ఎడమలకును, గుండ్రముగాను త్రిప్పుచున్నను; నాసాగ్రమందుగాని, భ్రూమధ్యమందుగాని, దూరమందున్న వస్తువుమీదగాని దృష్టిని నిల్పినచో దృష్టి దోషములు తొలగును. శీర్షాసనముతో ప్రతినిత్యము జలనేతిని గూడ చేయుచున్నచో, దృష్టిదోషములు పూర్తిగా తొలగిపోవును.

16. నోటియందలి అరుచి, కంఠదోషములు, కళ్లెపడుట, గుండె బలహీనత, ఉదరవ్యాధులు, యకృత్తు, ప్లీహదోషములు మొదలగు వ్యాధులు పూర్తిగా తగ్గును. కాని రక్తము శుద్ధమగు కొలది నిదానముగా (మెల్ల మెల్లగా) వ్యాధులు తగ్గుచుండును. ఓర్పు ఎక్కువగా నున్నచో శీర్షాసనము వల్ల గొప్ప ఫలితములు గలుగును.

17. శారీర శాస్త్రము బాగుగా తెలిసిన యోగి గురువుగా లభించినచో పలువిధములగు బాధలు తొలగుట కవకాశముండును.

18. శీర్షాసనమందు అశ్వినీముద్ర నభ్యసించినచో, మూత్రదోషములు, వీర్యదోషములు మూలశంక మొదలగునవి తొలగును.

19. శీర్షాసనమందు తటాకముద్రను గూడ చేసినచో, రక్తము తల వైపునకు తొందరగా దిగును.

20. శీర్షాసన మభ్యసించుటవలన, ప్రాణాయామము, సమాధియు స్వయముగా సిద్ధించును. ప్రారంభములో గాలి పీల్చుటకు కష్టముగా నుండును. క్రమముగా శ్వాస తగ్గిపోవును. ఇట్టి సమయమున మనస్సు నానందము, స్థిరత్వము గల్గును. చిరకాల మభ్యసించుచున్నచో వ్యాధులన్నియు పూర్తిగా తగ్గిపోవును.

చేయు విధానము:

పాదములను నిలబెట్టువరకు పలువిధములగు మెట్లు గ్రంథములలో వ్రాయబడినవి. నిలబడిన పిమ్మట స్థిరముగా నెక్కువసేపు ఉండుటకు ప్రారంభములో వృక్షాసనము, ఫణీంద్రాసనము, వజ్రోణిముద్ర, అగ్నిసారము, కపాలభాతి, సింహాసనము, భస్త్రిక — వీటి నభ్యసించవలెను. చివరకు క్రిందకు దిగినపుడు గూడ నూర్ధ్వకపాలభాతి, సింహాసనము, అగ్నిసారము, భస్త్రికల నభ్యసించవలెను. ఊర్ధ్వకపాలభాతిని కొందరు నభోముద్రయని పిలుతురు. పాదములను, చేతులను మార్చుటవలన శీర్షాసనమందు పలు విధములగు భేదము లేర్పడును.

(1) ఈ ఆసనమందు తలమీద శరీరమును నిలుపవలసియుండును గాన తలక్రింద దిండునుగాని, గుడ్డను మడతలుగా బెట్టిగాని, చుట్టగా చుట్టిగాని పెట్టవలెను. ఇటుల లేనిచో తల నొక్కుకొని బాదపెట్టును. తలను దిండు మొదలగు వాటిమీద నిలువబెట్టి, అరచేతులను రెండుప్రక్కల నిలువబెట్టి, పాదములను పైకి చాచి యుంచిన శీర్షాసన మగును. ఇది స్థూలకాయుల కుపకరించును.

(2) అరచేతి వ్రేళ్లను పరస్పరము గ్రుచ్చి, మోచేతులవరకు నేల కానించి, ఆ బంధముమీద, మస్తిష్కమును నిల్పినచో కపాలాసన మగును.

(3) పైవిధముగానే యుండి, బంధము మీదనుండి తలను పైకి ఎత్తి, శక్తి కొలది నిల్చియున్నచో మూడవ పద్ధతి యగును. దీనిని పరిమితకాలమున నొక పర్యాయము మాత్రమే చేయవలెను.

(4) గ్రుచ్చిన వ్రేళ్లను విడదీసి, అరచేతులు మొదలుకొని మోచే తుల వరకు నేలమీద గట్టిగా నిల్పినచో నాలుగవ పద్ధతియగును. శరీరభారమంతయు మోచేతులమీదను, భుజముల మీదను నుండును.

(5) మోచేతులు మొదలుకొని, ముంజేతులవరకు నేలకానించి, తలను పైకి ఎత్తి పాదముల నాకాశమువైపు జాచి స్థిరముగా నుండవలెను. ఇందులో చేతులు మధ్యభాగమందు అడుగు దూరముండవలెను. నాలుగవ

మెట్టునందు ముంజేతులు కలిసియుండును. ఇందువలన భుజములకు, వక్షఃస్థలమునకు గొప్ప శక్తి గల్గును. కంఠమందలి నాడులు సాగును.

(6) శిరస్సును దిండుమీద నిల్పి, చేతులను పొడవుగానే యుంచి, తొడలమీద పెట్టి పాదములను పైకి నిక్కబెట్టి యుండవలెను. కొందరు దీనిని నిరాలంబ శీర్షాసనమందురు. దీనివలన కంఠమునకును, మెడకును శక్తి గలుగును. శరీరభారమును మోయు శక్తి కంఠమునకు గల్గును.

(7) పైవిధముగా శీర్షాసనము వేసి, రెండుప్రక్కల నరచేతుల నానించి యుండవలెను. ఇందులో మోచేతులు వంగియుండును.

(8) పైవిధముగానే యుండి, రెండు పాదములను మడిచి, గుద స్థానమున కిరుప్రక్కల రెండు మడమల నుంచవలెను. దీనిని అర్ధవృక్షాసన మందురు. దీనిలో ఒక పాదమును పైకి చాచి, రెండవదానిని మడిచి కూడ నుంచవచ్చును.

(9) శీర్షాసనము మీద పద్మాసనము వేసి, కొలది సేపు నిల్పి పిమ్మట మోకాళ్లను చంకలవరకు దింపి తిరిగి పైకి ఎత్తవలెను. దీని వలన కటిదోషములు తొలగును. ఇందులో చేతులు రెండును తలకు చుట్టియుండవలెను.

(10) పైవిదముగానే పద్మాసనము వేసి స్థిరముగా నిల్పి అరచేతులను ముఖమున కెదురుగా నేలకానించి, మోచేతులమీదకు మోకాళ్లను దింపి కొంతసేపుండి, వరుసగా కుడి మోకాలి నెడమవైపునను, ఎడమ మోకాలిని కుడివైపునను నేలకానించి, పిమ్మట బంధమును పైకి ఎత్తవలయును. దీనివలన తొంట్లదోషములు తొలగును. కటివాతము హరించును.

(11) అరచేతులు మోచేతులవరకు నేలకానించి శీర్షాసనము వేసి తలను పూర్తిగా పైకి ఎత్తి పిమ్మట మోచేతుల నటులనే యుంచి, అర చేతులను క్రమముగా పైకి ఎత్తి గడ్డమున కిరుప్రక్కల నిలుపవలయును. ఈ పద్ధతియందు గోడసహాయము పూర్తిగా నుండవలెను. దీనివలన మోచేతులకు, భుజములకు కంఠమునకును శక్తి గలుగును.

(12) శీర్షాసనమునందు నిలబడి, పాదములను బాగుగా పంగటించినచో అపానవాయువు బయటకు వెడలును. మూలవ్యాధి తగ్గును. ఒకపాదమును వంచకుండ నిలబెట్టి రెండవ పాదమును నేల కానించుట రెండు పాదములను పిరుదులకు సమరేఖలో నిలువబెట్టుట, రెండు పాదములను మడిచి తొమ్మున కానించి మోకాళ్లు మొదలుకొని పాదాగ్రము వరకు సమరేఖలో నుంచుట — మొదలగు వాటి నెన్నింటినో నూతనముగా యువకబలమున కల్పించవచ్చును. శిరస్సు మొదలుకొని, పాదాగ్రముల వరకు సమరేఖలో శరీరమును స్థిరముగా దీర్ఘకాలము వరకు నిలబెట్టుటయే శీర్షాసనముయొక్క స్వరూపమై యున్నది. కొందరు శీర్షాసనము మీద సమాధి కుదురుననియు, మరికొందరు దీనికి వ్యతిరేకముగను వ్రాయుచున్నారు. అమృతస్రావమును గూర్చియు నిట్టి వాదోపవాదములు కూడ చెలరేగి యున్నవి. శీర్షాసనము వలన ఆరోగ్యము కలుగును. మరియు నది స్థిరముగా నుండును గాని సమాధి కుదురదని సిద్ధాంతీకరించియున్నారు. కాని యోగగ్రంథములను బాగుగా పరిశీలించినచో పైవాటికి వ్యతిరేకముగా వ్రాయబడియున్నది. శీర్షాసనమందు చేయవలసిన విధానమిటుల దత్తాత్రేయులవారిచే స్పష్టపరుపబడినది.

విపరీతకరిణికిని, శీర్షాసనమునకు గల భేదము ఘేరండసంహితయందు మాత్రము స్పష్టముగా వ్రాయబడినది. మిగిలిన వారు పైరెండింటికి నుపయోగించునటుల వ్రాయుటవలన భేదము గోచరించుటలేదు. దత్తాత్రేయ సంహితలో నిటుల వ్రాయబడినది.

> అధఃశిరా శ్చోర్ధ్వపాదః క్షణం స్యాత్ప్రథమే దినే,
> క్షణాచ్చ కించి దధికమభ్యసేచ్చ దినే దినే.
> గురూపదేశతః సమ్యజ్ఞాతు శాస్త్రార్థకోటిభిః,
> ఆహారో బహులస్తస్య కార్యోఽల్పే తు వినశ్యతి.
> నిత్య మభ్యాసయుక్తస్య జాఠరాగ్ని వివర్ధనమ్,
> తేన నాభిస్థితో దేవో భాస్కరో దహనాత్మకః,
> తాలుమధ్యే స్థితాచ్చంద్రాచ్చలితం త్వమృతం మధు,
> నైతద్గ్రసనే శక్తో యోగేన వైచితః,
> విశుద్ధో రోధతో గచ్ఛేత్ సర్వాంగేషు తతః క్రమాత్.

శిరస్సును క్రిందబెట్టి పాదములను పైకి ఎత్తి నిలువబడినచో, పైన వ్రాయబడిన యాసనములు సిద్ధించును. శిరస్సు శబ్దమునకు మస్తిష్కమని యర్థము తీసికొనినచో శీర్షాసన మేర్పడును. చిన్న మెదడు (ముచ్చిలిగుంట) అనునర్థమును గ్రహించినచో విపరీతకరణి యగును. ఈ భేదమును సిద్ధుడగు గురువు వలన తెలియదగియున్నది. చివరిపాదమందు 'రోధతః' అను పదము గూడ రెండువిధములగు బంధములను చెప్పుచున్నది. శీర్షాసనమందు తటాకీముద్రయును, విపరీత కరణియందు జిహ్వాబంధమును నగును. పైన పేర్కొనబడిన బంధములతో శీర్షాసనమును గాని విపరీత కరణిని గాని యభ్యసించినచో శ్వాసతీవ్రత తగ్గి, సమాధి గలుగును. అప్పుడమృతము లభించును. దానివలన శరీరారోగ్యము స్థిరముగా నుండును. చంద్రశబ్దమునకు లాలాజలగ్రంథులనియు, భాస్కర శబ్దమునకు సోలారు ప్లెక్ససు అని గ్రహించవలెను.

త్రికోణవర్గము

ఈ వర్గమునందు నిలబడి చేయునట్టి ఆసనములు సావిత్రి సమాధి ఆసనము (సూర్యాసనము), వాతాయనము, గరుడ సంకటములు — త్రికాసనము, హస్తపాదాంగుష్ఠాసనము, హస్తపాదాసనము, చతుష్పదాసనము, శుండాసనము, అశ్వముఖము, త్రికోణము మొదలగునవి యుండును. ఈ వర్గమున శరీరమందలి నాడీమండలమున కుత్తేజము గల్గును. గమనశక్తి హెచ్చును. శరీరము పొడవుగా పెరుగును.

సావిత్రిసమాధి ఆసనము

భూమిమీద స్థిరముగా నిలబడి, ఎడమకాలిని మడిచి, మడమను కుడి తొడమూలమునందుంచి, శిరస్సుమీద నమస్కారముద్ర పెట్టి, నాసాగ్రమును జూచుచు, మంత్రజపమును గాని, ధ్యానమును గాని చేయవలెను. దీనిమీదయుండి మహర్షులు పూర్వకాలమున తపస్సు చేసెడివారు. దీనిని ఒంటికాలుమీద తపస్సు జేయుట అందురు. దీనివలన మనస్సున కేకాగ్రత గల్గును. మంత్రము తొందరగా సిద్ధించును. శరీరము స్థిరమగును.

జఠరాగ్ని వృద్ధి జెందును. నేత్రరోగములు తొలగును. దీనివలన ఓజస్సు, తేజస్సు, మేధస్సు - అనునవి వృద్ధి చెందును. దీనినే సూర్యాసనము, సూర్యభేదనాసనము అనికూడ యందురు.

వాతాయనాసనము

పై ఆసనము వేసి, కొలదిసేపు స్థిరముగా నిలువబడి, రెండవ కాలిని వంచుచు మడిచిన మోకాలిని నేలకానించి రొమ్ము మీద నమస్కార ముద్రబెట్టి వెన్నెముకను వంచకుండ నున్నచో వాతాయనాసన మగును. తిరిగి లేచునపుడు ప్రారంభములో గోడమొదలగు వాటి సహాయమును గైకొనినచో సులభముగా నుండును. దీనిని స్త్రీలు చేయగూడదు. దీనివలన పాదములకు శక్తి గలుగును. మోకాళ్లనొప్పులు తొలగును. తొడకండరములు సాగును. నేలమీద దిండును బెట్టి దానిమీద మడిచిన మోకాలిని నుంచిన మోకాలికి నొప్పిగలుగదు.

గరుడసంకటాసనము

ఈ ఆసనమువలన గమనశక్తి హెచ్చును. నడచివచ్చినపుడు వెంటనే వీటినభ్యసించినచో, నడకవలన గలిగిన శ్రమ తొందరగా తొలగును. శరీర భారమంతయు నొకే పాదముమీద నుండును. హస్తపాదముల యందలి నాడులు ఎముకలును దృఢమగును. కాళ్లు, చేతులును పొడవుగా పెరుగును. వీటి నభ్యసించుటవలన మానవుడు పొడవుగా పెరుగుట కవకాశము గలదు. హస్తపాదములయందు గల నాడీగ్రంథులు కండవాతములు పూర్తిగా తొలగును. వెన్నెముక దృఢమగును. అండవృద్ధి తగ్గును. దీర్ఘకాల మభ్యసించినగాని యండముల యభివృద్ధి తగ్గుట కవకాశము గలుగదు. అభ్యాస సమయమందు అల్లపు రసములో తేనె గల్పి త్రాగుచున్నచో అండ వృద్ధి తొందరగా తగ్గును. కాలిపిక్క లభివృద్ధి చెందును. గరుడాసనము వేసి కూర్చున్నచో సంకటాసనమగును. కూర్చొని లేచుచున్నచో, పాదములకు, మోకాళ్లకును గొప్ప శక్తి గలుగును. అండవృద్ధి తగ్గుటకు యోగులు నిత్యము జలవస్తిని జేయుదురు. జలవస్తి చేయలేనివారు ఎనిమాను చేయవచ్చును. బోదకాలు, పోలియో వ్యాధుల కిది ముఖ్యముగా నభ్యసించతగియున్నది.

నాగ బంధము

సంకటాసనములో పెనవేసిన పాదములను పూర్తిగా నేలకానించి, చేతులను గూడ పెనవేసికొని, స్థిరముగా కూర్చుండినచో నాగబంధమను నాసనమగును. ఇయ్యది సంకటాసనమునకు సిద్ధావస్థయై యున్నది. సంకటాసనగుణము లన్నియు దీనికిని వర్తించును. ఆవనూనెలో గాని, నువ్వుల నూనెలోగాని నూరిన ఉప్పుగల్లి, దీని నభ్యసించుచున్నచో మరిగుజ్జు పోవును.

విధానము:

చెట్టును తీగె చుట్టుకొనునటుల చేతులను, పాదములను పెనవేసికొని స్థిరముగా నిలువబడినచో గరుడాసన మగును. చుట్టిన పాదము యొక్క బొటనవ్రేలిని నేల కానించినచో నాసనము సంపూర్ణమగును. లావుపాటి తొడలు గలవారి కిది ప్రారంభములో కష్టసాధ్యము గావచ్చును. క్రమముగా స్వాధీనమగును. పరస్పరము పెనవేసికొనిన చేతుల వ్రేళ్లు ఊర్ధ్వముఖముగా నుండవలయును. చేతివ్రేళ్లను రొమ్మున కానించి పొడవుగా చాచుచున్నచో మోచేతులయందలి నొప్పులు తొలగును. కుర్చీమీద కూర్చుండి గూడ దీనిని వేయవచ్చును. ఇందువల్ల గూడ పైన వ్రాయబడిన ఫలితములు లభించును. స్త్రీలు గూడ వీటి నభ్యసించవచ్చును.

త్రికాసనము

దీని నభ్యసించుటవలన వెన్నెముక యొక్క దిగువభాగమున కుత్తేజము గలుగును. వెన్నెముక ప్రక్కలకు బాగుగా సాగును. వక్షఃస్థలమందలి బాధలు తొలగును. దీనిని పలువిధములుగా నభ్యసించవచ్చును.

1. పంగటించి నిలువబడి ఒక చేతిని రొమ్ముమీదను, వేరొక చేతిని వీపుమీదను మణిచిపెట్టి ఒక ప్రక్కకు శరీరమును విరుచుకొనవలెను.

2. ఒక చేతిని పొడవుగాను, వేరొకచేతిని మొదటి గూటివరకును చాచి పైవిధముగానే చేయవలెను.

3. చిన్నమెదడు మీద రెండు అరజేతులను బంధించి పెట్టి పై విధముగానే చేయవలెను. పైన వ్రాయబడిన మూడు పద్ధతులను రెండవ ప్రక్కగూడ చేయవచ్చును.

హస్తపాదాంగుష్ఠాసనము

స్త్రీలు, పురుషులును దీని నభ్యసించవచ్చును. దీని నభ్యసించుటవలన పాదములు, తొడలు, నడుము, వీపు, పొట్ట, మెడ మొదలగు స్థానముల యందలి స్నాయువుల కుత్తేజము గల్గి, శక్తి ప్రాప్తించును. దీని ఫలము వెంటనే గోచరించును.

నేలమీద స్థిరముగా నిలబడి, ఒక పాదమును మధ్యలో పొడవుగా చాచి పాదమును రెండుచేతులతో పట్టుకొని, గాలిని వదలి, చాచిన మోకాలి మీద నొసలు నుంచవలెను. ఒక చేతితో నడుము పట్టుకొని, రెండవ చేతితో చాచిన పాదాంగుష్ఠమును బట్టుకొని పైవిధముగా నైనను చేయవచ్చును. చాచిన పాదము వంగకుండ నుండుటకుగాను ప్రారంభములో టేబిలుమీద పెట్టి యభ్యసించవచ్చును. రెండవవైపున గూడ నిదేవిధముగా నభ్యసించ వచ్చును. ఒకపాదమును చేతులతో పట్టుకొనకుండ మధ్యలో పొడవుగా చాచి యుంచిన పాదాసనమగును. వామ దక్షిణ భేదముల ననుసరించి యిది రెండువిధములుగా నుండును.

హస్తపాదము లేక పాదహస్తాసనము

హస్తములతో పాదములను పట్టుకొనుటవలన దీని కీపేరున్నది. చేతు లను మార్చుటవలన దీనిని పలువిధములుగా నభ్యసించవచ్చును. ఇయ్యది నిలబడి చేయబడు పశ్చిమతానాసనమై యున్నది. పశ్చిమతానాసన భేద ములన్నియు దీనియందు గూడ నభ్యసింపబడును. అజీర్తి వ్యాధి పూర్తిగా తొలగును. ఆకలి వృద్ధియగును. క్రిమివికారములు, ప్లీహవృద్ధియు తగ్గును.

క్రొవ్వు కరుగుటవలన పొట్ట కృశించును. యకృత్తు నిర్దుష్టమగుట వలన అజీర్ణవ్యాధి తొలగును. అపాన మధోముఖముగా ప్రవహించును

కాన మలబద్ధకము తొలగును. గ్లాసెడు నీరు త్రాగి దీని నభ్యసించినచో మలబద్ధకము పూర్తిగా తొలగును. దీనివలన సుషుమ్నానాడి శుద్ధమగును. మజ్జాతంతువులకు బలము, శక్తియు చేకూరును. దీని నభ్యసించుటవలన స్త్రీలకు వంధ్యాత్వము తొలగును. ఆవనూనెలో నూరిన ఉప్పు కలిపి పాదములకు మర్దనము చేయుచు మూడు నెలలవర కభ్యసించుచున్నచో, చచ్చుపడిన పాదములు తిరిగి సహజస్థితిని బొందును. వీపునందలి కండరములు పూర్తిగా సాగును.

చేయువిధానము:

(1) స్థిరముగా నిలువబడి గాలిని పీల్చి, రెండుచేతులను ప్రక్కలనుండి పైకి ఎత్తి గాలిని వదలుచు ముందునకు వంగవలయును. రెండు చేతులతో తొడలను బంధించి, ముఖమును మోకాళ్లమీద పెట్టి స్థిరముగా నుండుట మొదటి మెట్టు అగును. దీని నభ్యసించుటవలన స్థూలకాయులకు, పెద్ద పొట్టగలవారికి కూడ నీ యాసనము స్వాధీనమగును. (2) పిమ్మట రెండుచేతుల వ్రేళ్లను నేలకానించి కొలది సేపుండి, గాలిని పీల్చి పూర్తిగా వదలి, అరచేతులను పూర్తిగా నేలకానించవలెను. కొందరు హస్తపాదాసనములో ముందు భాగమున నేలకానించు చేతులను రెండింటిని, ఒకే ప్రక్కన పాదమునకు వెలుపలగా నేలమీద నరచేతులను పూర్తిగా నానింతురు. ఇటుల రెండవవైపున గూడ చేయవలెను. దీనిని వలితహస్త పాదాసన మందురు. వలితమనగా ఒక ప్రక్కవంగి యుండుటయని యనబడును. (3) పిమ్మట కుడిచేతితో నెడమబొటనవ్రేలిని, ఎడమచేతితో కుడి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని ముఖమును మోకాళ్ల కానించి, స్థిరముగా నుండవలెను. (4) ఇది సిద్ధించిన పిమ్మట కుడిచేతి ముంజేతిని కుడిపాదము క్రిందకును, ఎడమముంజేతిని ఎడమపాదముక్రిందకును పోనిచ్చి గాలిని పీల్చి వదలి మోకాళ్లమధ్యకు ముఖమును పోనిచ్చిన వీపు బాగుగా సాగును. పొట్ట క్రమముగా కృశించును. (5) కాళ్లు పొడవుగా నున్నవారు మోకాళ్లను ప్రారంభములో కొంచెము వంచి పాదాంగుష్ఠములను పట్టుకొని, మెల్ల మెల్లగా మోకాళ్లను బిగించుచు వచ్చుచున్నచో నాసనము సిద్ధించును. పొడవైన చేతులుగలవారు మోచేతులను పూర్తిగా వంచి, ముఖమును

మోకాళ్లమధ్యలోనుంచి వెనుకకు పోనిచ్చినచో నాసనము పూర్తియగును. దీనిని కొందరు చక్రాసన మందురు.

చతుష్పదాసనము

హస్తపాదాసనము వేసి, పిమ్మట ముందుకు పంగజాపి, ఆ వైపుననున్న చేతిని మొదట నేలమీద పెట్టి, తదుపరి రెండవయరచేతిని గూడ, కొంది దూరములో నేలకానించి, కాళ్లనెత్తకుండ ముందునకు చూచుచున్నచో చతుష్పదాసనమగును. దీని యాకారము పశువువలె నుండుటవలన దీని కీపేరు గల్గినది. దీనిని చేయునపుడు గాలిని వదలి పొట్టను బాగుగా లోపల కాకర్షించినచో కాలిమడమలు నేలకాను కొనియుండును. దీనివలన శరీరమునకు స్థిరత్వము గలుగును.

శుండాసనము

హస్తపాదాసనములోని చేతులను కాళ్లమధ్యనుండి వెనుకకు ఒక్కొక్కటి చొప్పున దూర్చి, దానితో తొడను బిగించి, రెండవ చేతిని పిరుదులమీద పెట్టవలెను. ఇటుల రెండవచేతితో గూడ చేయుచున్నచో హస్తపాదాసనమునకు సులభముగా మార్గమేర్పడును. ఏనుగు తన తొండముతో చేయు క్రియను బోలియుండుటచే, దీనికి శుండాసనము లేక గజశుండాసనమను పేరు గల్గినది.

అశ్వముఖాసనము

కాళ్లు పంగటించి నిలువబడి పిరుదులమీద చేతివ్రేళ్లను పరస్పరము గ్రుచ్చి యుంచి మొదట కుడిపాదమును కుడివైపుకు పూర్తిగా త్రిప్పి గాలిని పూర్తిగా వదలి మెల్లగా వంగుచు ముఖమును మోకాలి మీదనుంచి, స్థిరముగా నున్నచో అశ్వముఖాసన మగును. ఇటుల రెండవవైపునగూడ చేయవలెను. దీనివలన శరీరమందు గల్గిన శ్రమ వెంటనే తొలగును. జీర్ణముగాకుండ నిల్చిపోయిన యాహారము వెంటనే జీర్ణమగును. ముఖమునకు కాంతి గల్గును. శ్రమగల్గినపుడు గుఱ్ఱము పాదమును చా. దానిమీద తన

ముట్టెనుంచి శ్రమను బోగొట్టుకొనును. ఆ క్రియను బోలియుండుటవలన దీని కశ్యముఖాసనము అని పేరు గల్గినది.

త్రికోణము

దీనిని పలువిధములుగా నభ్యసింతురు. దీనిని కోణాసనమనియు గూడ పిలుతురు. దీని నభ్యసించుటవలన మలబద్ధము తొలగి యుదరము శుద్ధమగును. వాతప్రకోపము వలన దూషితమైన నాడీమండలమున కుత్తేజము గల్గును. ప్రక్కటెముకలకును, మూత్రపిండములకును, మూత్ర కోశమునకును, మజ్జాతంతువులకును గొప్ప శక్తి గల్గును. నడుము నొప్పి తగ్గును. వీపు, నడుము, చేతులు, పొట్ట మొదలగు స్థానములయందలి స్నాయువులు బాగుగా సాగుట వలన, శుద్ధములగును. వాటియందలి దోషములు తొలగును.

చేయు పద్ధతి:

1. స్థిరముగా నిలువబడి, పాదములను రెండు లేక మూడు అడుగుల దూరముగా పంగటించి యుంచి, కాళ్లను వంచకుండ నిలబడి కుడిచేతితో కుడిపాదమును పట్టుకొని లేక వ్రేళ్లతో తాకియుండి యెడమచేతిని పైకి ఎత్తి యెడమచేతి కొనను చూచుచుండవలయును. అప్పుడు గాలిని వదలియుండినచో సులభముగా నుండును. ఇదేవిధముగా నెడమప్రక్కను గూడ నభ్యసించవలెను. ఇది 90°ల త్రికోణాసనమగును.

2. కాళ్లను పూర్తిగా పంగటించి, కుడిమోకాలిని ముందునకువంచి, 90°లమీద నిల్పి కుడిచేతిని పాదాంగుష్ఠము మీద మోపి, యెడమచేతిని తలమీదుగా పొడవుగా చాచియుంచవలెను. ఇదేవిధముగా రెండవకాలిమీద కూడ చేయవలెను.

3. పైవిధముగానే పాదములను పూర్తిగా పంగటించి, ముందునకు వంగి, మోకాళ్లకు క్రింద సమరేఖలో మోచేతులను నిల్పి, అరచేతులను నేల కానించి గాలిని వదలి మస్తిష్కమును నేలకానించియున్నచో త్రికోణాసనము పూర్తియగును.

కొన్ని స్వతంత్రాసనములు — లేక యోగాసనములు

ఈ వర్గునందు మెడమీదనుగాని, తలమీదనుగాని పర్యాయముగా పాదములను బెట్టియుండునట్టి యాసనము లుండును. ఇవి నిలబడి, కూర్చొని, పరుండి యభ్యసించబడును. వీటి నభ్యసించుటవలన ప్రాణాపానములు స్వాధీనమగును గాన యోగాసనములని వీటికి ప్రసిద్ధిగల్గినది. ఈ వర్గునందు సుప్తపద్మాసనము, దుర్వాసాసనము, భుజంగము, త్రివిక్రమాసనము, ప్రాణాసనము - అపానాసనము, చతురకోణాసనము, ఏకహస్తభుజాసనము, ద్విహస్త భుజాసనము, భేకనాసనము, ఏకపాద శిరాసనము, ఏకపాదాసనము, ద్విపాద శిరాసనము, టిట్టిభాసనము, యోగనిద్రాసనము, భారద్వాజాసనము, ఉపదానాసనము, ప్రసారితపాదము (భార్గవాసనము), బుద్ధాసనము, కపిలాసనము, చకోరాసనము, స్కంధాసనము, దృఢాసనము — మొదలగునవి ప్రధానముగా ప్రసిద్ధికెక్కి యున్నవి. లేతవయస్సు నందే వీటినభ్యసించినచో సులభ సాధ్యములగును. శరీరస్థితిననుసరించి వయస్సుమళ్లిన పిమ్మట కూడ పైన వ్రాయబడినవాటిలో కొన్ని సాధింపబడవచ్చునుగాని శ్రమయధికముగా నుండును. ప్రమాదములు సంభవించవచ్చును. కనుక జాగ్రత్త యవసరమైయున్నది. సమర్థుడగు గురువుయొక్క సహాయ మపేక్షితమైనదిగా నున్నది.

సుప్తపద్మాసనము

నేలమీద స్థిరముగా నిలువబడి ఒకపాదము మెడమీద వేసికొని, రొమ్ముమీద నమస్కారముద్ర బెట్టి, నాసాగ్రమును చూచుచున్నచో, సుప్తపద్మాసనమగును. ఈ యాసనము మీద కుంభక స్థితియందున్నచో ప్రాణవాయువు స్వాధీనమగును.

దుర్వాసాసనము

పైవిధముగానేయుండి వీపును ముందునకువంచి సమరేఖలో - నిలబెట్టి, ముందుభాగమును జూచుచున్నచో దుర్వాసాసన మగును. దీనివలన

వెన్నెముక సాగును. ప్రాణవాయువు స్థిరమగును. రెండవవైపున గూడ నిదేవిధముగా నభ్యసించవలెను.

భుజంగము

పైవిధముగానే నిలువబడి కుడిపాదమును ఎడమ భుజము మీదుగా వల్లెవాటువేసికొని ముందుకు పూర్తిగా వంగి అరచేతులను నేలకానించి యున్నచో భుజంగాసనమగును. దీనిని యోగభుజంగమని యందురు. దీనివలన మడమశూల, అండవాతము, శిరఃకంపనము మొదలగు మహో వ్యాధులు తొలగును.

త్రివిక్రమాసనము

ఒక పాదమును పైకి చాచి నిలువబడిన త్రివిక్రముని (వామనుని) బోలియుండుటచే దీని కీ పేరు గల్గినది. ఒక పాదము మీద స్థిరముగా నిలువబడి, రెండవ పాదమును చెవికి ప్రక్కగా తల పైభాగమువరకు పొడవుగా చాచి రెండుచేతులతో అరికాలిని గట్టిగా బిగించియున్నచో త్రివిక్ర మాసనమగును. ఇందు చేతులు వంగకుండ పొడవుగానే యుండవలెను. దూరమందు చూపు నిలుపవలెను. దీనిచే శ్వాసగతి మందగించును. కుండలినీ శక్తి మేల్కొనును. కంఠమందలి ఉదానవాయువు స్వాధీనమగును.

అపానాసనము

మూలాధారమందలి వాయువును లేపి వ్యాపింపజేసి ప్రయత్నము చేత ఒక పాదమును భుజముపైనుంచి, మరియొక పాదమును నేలమీద మోపి నిలిచియుండుట అపానాసనమగును. దీనివలన నపానవాయువు ఊర్ధ్వభాగమున కాకర్షించబడును. ఇది సకల పూరకముల కాశ్రయమైనది.

ప్రాణాసనము

భూమిమీద స్థిరముగా కూర్చుండి, ఒక పాదమును తొడయందును, మరియొక పాదమును భుజముమీదుగ నుంచుట ప్రాణాసన మగును. ఈ

ప్రాణాసనమువలన ప్రాణవాయువు అధోభాగమున కాకర్షించబడును. ఇది సకల సిద్ధుల నిచ్చును. అనగా ఇంద్రియజయాదుల నిచ్చునని కొందరి మతముగా నున్నది.

చతురకోణాసనము

వజ్రాసనమువేసి, ఒకపాదముమీద కూర్చొని, రెండవ పాదముయొక్క మడమ కుడిచేతి మోజేతి మడతయందుంచి, కుడిముంజేతిని కుడిభుజము మీదుగా వెనుకకు పోనిచ్చి యెడమచేతిని పట్టుకొని గాలిని వదలి భూమిని చూచుచున్న చతురకోణాసనమగును. రెండవ వైపునగూడ నిదేవిధ ముగా చేయవలెను. దీనివలన పాదములు, చేతులు, మెడ వీటియందలి స్నాయువులు సాగుటవలన దోషరహితము లగును.

ఏకహస్తభుజాసనము

ఎడమపాదమును గుదస్థానమందుంచి, కుడిపాదమును కుడిభుజము మీద వల్లెవాటుగావేసి, చేతులను పరస్పరము గ్రుచ్చి, మెడను పట్టుకొని ముందుభాగమును జూచుచుండిన ఏకహస్తభుజాసన మగును. భుజముమీద వేసిన పాదము కొలదిగా జారి గూడుమీద నిల్చియుండును.

ద్విహస్తభుజాసనము

రెండుపాదములను రెండు గూళ్లమీద నుంచి ముందుకు వల్లెవాటుగా వేసి, పైవిధముగానే రెండుచేతులతో మెడను పట్టుకొని ముందుభాగమందు దృష్టినిల్పి యున్నచో ద్విహస్తభుజాసన మగును. ఏకహస్తభుజాసనము బాగుగా స్వాధీనమయిన పిమ్మటనే దీని నభ్యసించవలెను.

భేకనాసనము

స్థిరముగా కూర్చొని మోకాళ్లను మడిచి ముందునుంచి పాదము లను రెండుభుజములపైన నుంచి, ఆ పాదములపై రెండుచేతులను వుంచియుండుట భేకనాసన మగును. ఇందు మోకాళ్లకు క్రిందిభాగము

సహజముగా వంగక, వ్యతిరేకస్థితిలో వెనుకకు తిరిగియుండును. ఇది కోమలశరీరులకు మాత్రము సాధ్యమగును.

ఏకపాదశిరాసనము — ఏకపాదాసనము

వామపాదమును గుదస్థానమందు నిల్పి, కుడిమడమను మెడకు దిగువభాగమున వెన్నెముకమీద నిల్పి చేతులతో పట్టుకొని భూమిని చూచు చుండిన ఏకపాద శిరాసనమగును. ఇందువలన పాదములు, తొడలు, వీటియందలి స్నాయువులకు శక్తిగలుగును. ఒక పాదమును చాచి వేరొక పాదమును మెడమీద నుంచి, రెండు చేతులను గ్రుచ్చి దానిమీద నుంచుట ఏకపాదాసనమగును.

ద్విపాదశిరాసనము

నేలమీద స్థిరముగా కూర్చొని మెడకు క్రిందభాగమందు ఒక పాదము మీద వేరొక పాదమును వేసి, రొమ్ము మీద నమస్కారముద్ర నిల్పి మధ్య లక్ష్యమందు దృష్టి నిల్పియున్నచో ద్విపాదశిరాసనమగును. ఈ రెండు ఆసనములను క్రమముగా ఏకపాద శీర్షాసనము, ద్విపాద శీర్షాసనము అని కూడ యందురు. వీటి నభ్యసించుటవలన గుండెకు శక్తి గలుగును. ప్రాణవాయు వధోముఖముగా సంచరించును.

టిట్టిభాసనము

ద్విపాదశీర్షాసనము మీద స్థిరముగా నుండి, అరచేతులను నేలమీద పెట్టి మోచేతులను వంచకుండ నుండి శరీరమును పైకి ఎత్తి మధ్యలో నిల్పినచో టిట్టిభాసనమగును. ఆకాశమందు సంచరించు తీతువుపిట్టను బోలియుండుటవలన దీని కీ పేరు గల్గినది. ఇందువలన ఉదాన ప్రాణము లేకమగును. ఇది సిద్ధిప్రదమైనదిగా నున్నది.

యోగనిద్రాసనము

యోగులు దీనిమీద నిద్రింతురు. నిరంతర కుంభకసాధనము వలన యోగులకు నిద్రవచ్చినపుడు, నీ యాసనము మీద సమాధిలో చిరకాల ముండుటవలన దీని కీ పేరు గల్గినది. ద్విపాదశిరాసనము వేసి, పిరుదుల క్రింద నరచేతుల నునిచి, వీపుమీద వెల్లికిలపరుండి, ఊర్ధ్వభాగమందు చూపు నిల్పిన యోగనిద్రాసన మగును. కొందరు పిరుదులక్రింద ముంజేతులను బంధించి పెట్టుదురు. దీనినభ్యసించుటవలన విశ్రాంతి గలుగును.

భారద్వాజాసనము

ఒక పాదమును మెడమీద వేసికొని వెల్లికిల పరుండి, వేరొకపాద మును మడతబెట్టి ఆ వైపునందలి చేతితో మడమను పట్టుకొని రెండవ చేతిని మడిచి రొమ్ముమీద పెట్టి దానివంక చూచుచున్నచో భారద్వాజా సనమగును. భరద్వాజ మహర్షి ఈ స్థితిలోనుండి దీర్ఘమగు నాయువును బొంది మూడువందల సంవత్సరములు జీవించి వేదాభ్యాసము చేసెనని వేదమునందు గలదు. ఆ మహర్షిపేర నీ యాసనము ప్రసిద్ధిని బొందినది. దీని నభ్యసించువారలకు దీర్ఘాయువు గల్గును. బ్రహ్మచర్యము సిద్ధించును. దీనిని వేదపురాణాసనమని కూడ పిలుతురు. రెండవ వైపున కూడ ఇదే విధము.

ఉపధానాసనము

ఒకపాదము మెడమీద వేసికొని వెల్లికిల పరుండి రెండవ పాదమును పొడవుగా చాచి రెండుచేతుల నిరుప్రక్కల చాచి తలను ముందునకు వంచి చూచుచున్న ఉపధానాసన మగును. దీని నభ్యసించుటవలన శరీరమంత టను వ్యాపించియున్న వ్యానవాయువు స్వాధీనమగును. హృదయమునకు విశ్రాంతి గలుగును.

ప్రసారిత పాదము (భార్గవాసనము)

వకపాదమును జాచి స్థిరముగా కూరుచుండి, వేరొకకాలిమడమను రెండవవైపునగల భుజముయొక్క చివరనుంచి, చేతులను గజ్జలయందు బంధించి పెట్టి భ్రూమధ్యమందుగాని, ఆకాశమందుగాని చూపును నిల్పిన ప్రసారితపాద మగును. రాత్రివేళ దీని నభ్యసించినవారికి నిద్ర బాధించదు. మనస్సునకేకాగ్రత, స్థిరతయును గల్గును. దీనికి భార్గవాసనమను నామాంతరము గూడ గలదు.

బుద్ధాసనము

ప్రసారిత పాదాసనమువేసి గూటి మీదనున్న పాదమును చంకలో నిమిడ్చి పైనున్న చేతిని, క్రిందనున్న చేతితో ముంజేతి దగ్గర పట్టుకొని ఆకాశమును చూచుచున్న బుద్ధాసనమగును. దీనివలన శ్వాసతీవ్రత తగ్గి, కేవల కుంభకము సిద్ధించును. దీనినభ్యసించుటవలన బోధ యభివృద్ధి చెందును. బోధ (జ్ఞానము) గల్గుటకు సాధనమగుటచే దీనికి బుద్ధాసనమను పేరు కల్గినది. రెండువైపుల నిదేవిధముగా సాధించవచ్చును.

కపిలాసనము

ఎడమ పాదమును చాచి కూర్చుండి, కుడిపాదమును కుడి చంక క్రిందుగా నెడమచంకలోని కడ్డముగా నిల్పి, ఒక చేతితో రెండవచేతి వ్రేళ్లను పట్టుకొనిన కపిలాసన మగును. రెండవవైపున గూడ నిదేవిధముగా నభ్యసించవలెను. దీని నభ్యసించుటచే షట్చక్రములను భేదించి కుండలినీ శక్తి సహస్రారము జేరును. ధ్యానధారణల కుపయుక్తమగు నాసనముగా ప్రసిద్ధిచెందియున్నది.

చకోరాసనము

ఎడమ పాదమును చాచి కూర్చుండి కుడికాలి మడమ నెడమ గూటిమీదకు వేసి, కుడి అరచేతిని గజ్జలదగ్గరను, ఎడమ అరచేతి నెడమ

తొడకు వెలుపలను నేలకానించి, మోచేతులను వంచకుండ యుండి వాటి బలముతో శరీరమును కొంచెము పైకి ఎత్తియుంచి, చాచినపాదమును ఆకాశము వైపున కేటవాలుగా నిల్పిన చకోరాసన మగును. దీనివలన ఆకలి దప్పులు తగ్గును. ఒక పాదముతో ఒకవైపున చేయునటుల రెండవ వైపునగూడ నదేవిధముగా చేయవలెను.

స్కంధాసనము

మొదట నెడమపాదమును కుడిగూటివర కడ్డముగా వేసి, కుడిపాద మును పొడవుగా చాచియుంచి, దానికి ముందువరకు రెండు అరచేతులను కల్పి చాచి యుంచినచో స్కంధాసనమగును. గడ్డమును మోకాలిమీద తాకించియుంచవలెను. దీని నభ్యసించుటవలన హృదయాంతర్గతమగు తేజోరూపుని ధ్యానించగల్గును.

దృఢాసనము

ఈ వర్గమునందలి యాసనముల నభ్యసించుటవలన గల్గిన శ్రమ నివృత్తికై దృఢాసనము నభ్యసించదగును. ఇది విశ్రాంతి నిచ్చునట్టిదిగా నున్నది. నేలపై ఒత్తిగిలి ఒకవైపున పరుండి, మోచేతిని నేలకానించి, అరచేతిలో తలను పెట్టి ముందుభాగమునందు చూపు నిలుపవలెను. ఇయ్యది వామదక్షిణభేదముల ననుసరించి రెండువిధము లగును. దీని నభ్యసించుట వలన దుఃస్వప్నములు నివృత్తి యగును. ఇంద్రియము స్ఖల నము కాదు. వాయువు క్రమముగా సంచరించును. రోగము లుత్పత్తిగావు. జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమగును. ఈ యాసనము నేసమయమునందైన నభ్యసించ వచ్చును. ధ్యానాభ్యాసి మాత్రము రాత్రులం దీయాసనము నందుండి యభ్యసింపవలయును. దీనిమీద నిద్రకూడ తొందరగా కలుగును. అట్టి సమయమందు కుంభక మభ్యసించినచో నిద్ర పూర్తిగా తొలగిపోవును. దీని వలన గలుగు ప్రయోజనము స్వస్థవృత్తమం దిటుల జెప్పబడినది.

భుక్త్వా శతపదం గచ్ఛే చ్ఛనైస్తేన తు జాయతే,
అన్న సంఘాత శైథిల్యం గ్రీవా జాను కటీషు చ.
శ్వాసా నష్టౌ సముత్తానస్తాన్ ద్విః పార్శ్వేతు దక్షిణే,
తతస్తద్ ద్విగుణాన్ వామే పశ్చాత్ స్వప్యాద్యథా సుఖమ్.

భోజనము చేయగానే వంద అడుగులు నడిచినచో భుజించిన యన్నము సర్దుకొనును. పిమ్మట బోరగిలపరుండి ఎనిమిది సార్లు గాలిని పీల్చి వదలవలెను. ఇది మకరాసనమై యున్నది. కుడివైపున పరుండి పదునారు సార్లును, వెంటనే యెడమ చేతిమీద పరుండి ముప్పది రెండు సార్లును గాలి పీల్చి వదలవలెను. ఇవి వామ దక్షిణ దృఢాసనములై యున్నవి. ఇందువలన భోజనము వెంటనే జీర్ణమగును.

సూర్యనమస్కారములు

ఇవి కొన్ని యాసనముల సమ్మేళనమువలన నేర్పడినవని దిగువ వ్రాయబడు శ్లోకములవలన స్పష్టమగుచున్నది.

ఉరసా శిరసా దృష్ట్యా మనసా వచసా తథా,
పద్భ్యాం కరాభ్యాం జానుభ్యాం ప్రణామోఽష్టాంగ ఉచ్యతే.

"అవస్థానం జానువాసం తతశ్చోర్ధ్వ విరీక్షణమ్,
వపుస్తులిత పూర్వం చ సాష్టాంగం నమనం పరమ్.
షష్ఠం కశేరు సంకోచం కశేరో ర్విస్తరస్తతః,
పునరూర్ధ్వేక్షణాదీనాం వ్యుత్క్రమః క్రమశో భవేత్,
ఇత్యేతై రాసనైః కుర్యాత్సూర్యస్యోపాసనం నరః."

రొమ్ము, శిరస్సు, కన్నులు, మనస్సు, వాక్కు, పాదములు, చేతులు, మోకాళ్లు అను నెనిమిది యవయవములతో నమస్కరించుట సాష్టాంగ నమస్కార మనబడును. ఇదే విధముగా క్రమముగా సూర్యనమస్కారముల యందు గూడ అవస్థానము (నిలబడుట), హస్తపాదము, ఊర్ధ్వనిరీక్షణము, తులితవపు, సాష్టాంగము, కశేరు సంకోచము, కశేరు వికాసము, మొదలగునవి యిమిడియున్నవి. వీటితో మానవుడు ప్రాతఃకాలమునందు

సూర్యోపాసనమును చేసి యారోగ్యమును బొందగల్గును. ఇవి అన్ని వయస్సులవారికి సరిపోవునటుల కొన్ని వర్గము లిచట వ్రాయబడుచున్నవి. స్త్రీలు, బాలురు, యువకులును వీటివలన గొప్ప ఫలితమును బొంద గల్గుదురు. పైన వ్రాయబడిన శ్లోకముల ననుసరించి అందులకుపయోగించు సాధనాక్రమము వ్రాయబడుచున్నది.

1. నమస్కారము — నడుము వంచకుండ సమరేఖలో నిలువబడి నమస్కారము చేయుచు గాలిని పీల్చి కుంభించుట.

2. ఊర్ధ్వ నమస్కారము — చేతులను ప్రక్కలనుండి పైకి ఎత్తి జోడించుట.

3. హస్తపాదాసనము — గాలిని వదలుచు మెల్లగా ముందుకు వంగి, అరచేతులను నేలకానించి, ముఖమును మోకాళ్లమీద బెట్టి గాలిపీల్చకుండ నుండుట.

4. బంధనము — నేలకానించిన చేతులను తొడలకు చుట్టి స్థిరముగా నుండుట.

5. బంధమోచనము — తిరిగి హస్తపాదాసనములోనికి వచ్చుట — ఇచట గాలిని పీల్చవలయును.

6. ఏకపాదప్రసారణము — కుడికాలిని పూర్తిగా వెనుకకు చాచి, ముందునకు చూచుచుండుట — రెండవసారి యెడమపాదమును చాచవలయును.

7. ద్వితీయపాదప్రసారణము — పిమ్మట రెండవకాలిని గూడ వెనుకకు చాచుట.

8. సాష్టాంగ నమస్కారము — పొట్టను మినహాయించి ముఖము, రొమ్ము, మోకాళ్లు, కాలివ్రేళ్లు భూమిమీద పూర్తిగా మోపి గాలిని వదలుచు పిరుదులను పైకి ఎత్తి యుంచవలెను.

9. కశేరుకాసంకోచము — ఊర్ధ్వదృష్టి - సర్పాసనము - మోకాళ్లను నేలకానించకుండ రొమ్మును వెనుకకు విరిచి, పైకిచూచు చుండవలయును.

10. కశేరుకావికాసము — భూధరాసనము - గాలిని వదలుచు తలను మోకాళ్లవైపుకు లోనికి తీసికొనివెళ్లి బొడ్డును చూడవలయును.

11. ఏకపాదాయనము — కుడికాలిని ముందుకు తీసికొనివచ్చి వంగకుండ నిలువబెట్టవలయును.

12. వీరభద్రాసనము — ఊర్ధ్వేక్షణము - గాలిని పూర్తిగా వదలి, రెండుచేతులను పైకి ఎత్తి, నడుమును బాగుగా వంచి, రొమ్మును వెనుకకు విరిచి పైకి చూచుచుండవలయును.

13. హనుమదాసనము — పైకి చాచిన చేతులను రొమ్ముమీద బంధించియుంచి రొమ్మును వెనుకకు విరిచి పైకి చూచుచుండుట.

14. హస్తపాదాసనము — ముందునకు వంగి, చేతులను నేలకానించి హస్తపాదాసనము వేయుట.

15. బంధము — పూర్వమువలె చేతులతో తొడలను బంధించి యుండుట.

16. బంధమోచనము — హస్తపాదాసనము వేయుట.

17. ఊర్ధ్వనమస్కారము — గాలిని పీల్చుచు చేతులను పైకి ఎత్తుట.

18. విరామము — గాలిని వదలుచు చేతులను క్రిందకు దింపుట.

షరా: వెనుకకు చాచిన కాలినే ముందుకు తీసికొని రావలయును. పర్యాయముగా ఒకసారి కుడికాలిని, రెండవసారి ఎడమకాలిని చాచవలయును. వాటినే ముందునకు తీసికొని రావలయును. కుడి పాదమును చాచుటవలన యకృత్తు బాగుపడును. వామపాదమును చాచుటవలన ప్లీహకోశము దోషరహితమగును.

గుణములు: రొమ్ము విశాలమగును. పిక్కలకు, నడుమునకును, గూళ్లకును గొప్పశక్తి సామర్థ్యములు గలుగును. చర్మవ్యాధులన్నియు పూర్తిగా తొలగిపోవును. ఆసనములు చేయుటకలవిగాని వారు సూర్య నమస్కారములను జేసినచో శరీరము చులకనగా నుండును. దేహమునకు బలముగల్గును. శరీరమందెట్టి వ్యాధియు నిలువయుండదు.

ఉత్సాహముతోను, పట్టుదలతోను రెండు నమస్కారములతో మొదలు పెట్టి పది నమస్కారములు మాత్ర మభ్యసించిన చాలును.

ఉత్సాహము, పట్టుదలగల యువకులకొరకు విశేష క్రమములు వ్రాయ బడుచున్నవి. వీటిని ఒకక్రమమును సాధించి, క్రమముగా రెండవదానిని సాధించవచ్చును. ఈ పద్ధతిలో క్రమముగా వచ్చు ఆసనములు మాత్రము వ్రాయబడుచున్నవి.

(1)

1. నమస్కారము - ఊర్ధ్వనమస్కారము
2. హస్తపాదము
3. ఏకపాదప్రసారణము
4. ద్విపాదప్రసారణము
5. అష్టాంగప్రణిపాతము
6. సర్పాసనము
7. ఏకపాదాసనము
8. ద్విపాదాసనము
9. హస్తపాదాసనము
10. నమస్కారము

(2)

5. చతురంగ ప్రణిపాతము — ఇది అధికము —

(3)

1. నమస్కారము
2. ఊర్ధ్వనమస్కారము
3. హస్తపాదము
4. ఏకపాదప్రసారము
5. ద్విపాదప్రసారము
6. భూధరాసనము (కశేరుకావికాసము)
7. అష్టాంగప్రణిపాతము
8. సర్పాసనము
9. భూధరాసనము

10. ఏకపాదాసనము 13. ఉపవేశనాసనము
11. ద్విపాదాసనము 14. నమస్కారము
12. హస్తపాదాసనము ఊర్ధ్వనమస్కారము

(4)

7. చతురంగ ప్రణిపాతము

(5)

13. కామదహనము - హంసదండము - భైరవాసనము మొదలగునవి.

(6)

1. నమస్కారము
2. ఊర్ధ్వనమస్కారము
3. హస్తపాదము
4. ఏకపాదము
5. ద్విపాదము
6. భూధరాసనము
7. చతురంగము
8. సర్పాసనము
9. భూధరము
10. ద్విపాదము
11. ఏకపాదము
12. వీరభద్రము
13. ఏకపాదము
14. ద్విపాదము
15. భూధరము
16. ద్వాదశాంగము
17. సుప్తఉష్ట్రము (ధనుస్సు)
18. సర్పాసనము
19. భూధరము
20. ద్విపాదము
21. ఏకపాదము
22. వీరభద్రము
23. ఏకపాదము
24. ద్విపాదము
25. చతురంగము
26. సర్పాసనము
27. భూధరము
28. ద్విపాదము
29. ఏకపాదము
30. హస్తపాదము
31. ఊర్ధ్వనమస్కారము
32. నమస్కారము

ఇచ్చట పార్శ్వవలితభేదములను చేయవలెను
భుజంగశలభ ధనురాసనములు
మయూర సుప్తవజ్రాదులు

వీరభద్రము దగ్గర హనుమదాసనములు కలుపవలెను

(7)

సర్వాంగ పంచాలనము

1. నమస్కారము
2. ఊర్ధ్వనమస్కారము
3. ఉపవేశనము (ఉత్కటాసనము)
4. చతుష్పదాసనము
5. అష్టాంగము
6. చతుష్పదము
7. ఉపవేశనము
8. నమస్కారము
9. ఊర్ధ్వనమస్కారము
10. ఉత్క్షిప్త శరీరాసనము
11. శయనాసనము
12. సర్వాంగము
13. హలాసనము
14. కర్ణపీడము
15. పశ్చిమోత్తానాసనము
16. ఉపవేశనము
17. నమస్కారము
18. ఊర్ధ్వనమస్కారము

షరా: ఆయా స్థానములందు కలియు నాసనములను కలుపవచ్చును. 6, 7 వర్గములను ఒకసారి చేసిన చాలును. బుద్ధి బలముచే నిటులనేక వర్గములను తయారు చేసికొనవచ్చును.

ఆసన తత్త్వము

ఆసనముల తత్త్వమును తెలిసికొనిన పిమ్మట వాటి నభ్యసించినచో సాధకునకు గొప్ప లాభము చేకూరును. కాన ఆసనముల మూలతత్త్వమును గూర్చి కొలదిగా నిచట వ్రాయుట ముఖ్యముగా గమనించదగియున్నది. జీవ జంతువులెన్ని యున్నవో అన్ని యాసనములుగలవని యోగగ్రంథములందు వ్రాయబడియున్నది. అనగా ఒక్కొక్క ప్రాణినుండి ఒకటిగాని అనేకముగాని యాసనములు నేర్చుకొనబడినవి లేక స్వీకరించబడినవని స్పష్టమగుచున్నది. సాధకుడు, ఖగములు, మృగములు, జంతువులు, సర్పములు మొదలగు ప్రాణుల శారీరక చాలనములను గమనించుచున్నచో నారోగ్యవర్ధకమగు నాసన మొకటి కన్పట్టుచుండును. ఇందువలన సాధకున కభ్యాస సమయ మందు ప్రమాదములు సంభవించకుండ నుండును. సూక్ష్మదృష్టిగల యోగులు, మహర్షులు ప్రతి ప్రాణియొక్క నిత్యజీవితమందు శరీరమందలి చలనములను గమనించుట వలన ననంతములగు నాసనముల నిర్మించ

గలిగిరి. ఇదియే వారున్నత స్థితికి చేరుటకు సాధనమైనది. కనుక ఉన్నతిని పొందదలచిన ప్రతిప్రాణియు నా దృష్టి నలవరచుకొనవలెను. మహర్షులు సాధించిన నీ యన్వేషణము సంపూర్ణమైనది. దానియం దెట్టి కొరతగాని లోపముగాని లేదు. అట్టి యన్వేషణ దృష్టితో నాసనముల తత్త్వములను తెలిసికొనుచు, నభ్యసించుచుండిన సాధకుడు పలువిధములగు నాసనములను స్వయముగా సృష్టించగలడు. నిరపాయముగా జేయగల్గును. ఋషి ఋణము నుండి ముక్తుడగుట కవకాశము లభించును. పైన వ్రాయబడిన యన్వేషణ మెటుల జేయవలయునో వ్రాయబడుచున్నది.

మన కిరుగు పొరుగున గల పశు పక్ష్యాదులను గమనించుచున్నచో వాటి వ్యవహారములు స్పష్టమగుచుండును. పిల్లి నిద్రనుండి లేవగానే పాదములను నేలమీద గట్టిగా మోపి, నడుమును, పొట్టను నర్ధచంద్రాకారముగా పైకి ఎత్తి, శరీరమును సాగతీయును. ఇటుల రెండు మూడు సెకనుల వరకుండి, పిమ్మట తన పనులయందు నిమగ్నమగును. ఇది మార్జాలాసన మనబడును. పిల్లిని జూచి మీరు దీనిని గ్రహించ గలుగుదురు. (అది ఒకరు నేర్పకుండానే యిటువంటి యాసనములను జేయుచుండును.) దాని కిది స్వాభావికముగా నున్నది. ఇదేవిధముగా కుక్కను గూడ గమనించుచున్నచో కుక్క చేయునట్టి యాసనములు గోచరించును. శరీరమందలి మత్తును తొలగించుకొనుటకు, కుక్క ముందుకాళ్లతో నేలను గట్టిగా పట్టుకొని, వెనుకటి పాదములను వదులుగా వుంచి శరీరమును వెనుకకు సాగదీయును. దీనిని శ్వానాసన మందురు. జంతువులన్నియు నిదేవిధముగా స్నాయుచాలనమును జేయుచుండును. కోతిని, ఎలుగుబంటును జూచిన పలువిధములగు నాసనములు గోచరించును. ఈ స్నాయుచాలనమువలన వాటి శరీరమందలి క్రొవ్వు తగ్గిపోవును. వేగముగా నడుచుటకుగాని, పరుగెత్తుటకు గాని వాటికి శక్తి గలుగును. జంతువులకుండు స్వాభావికమగు నీ స్నాయుచాలనము ననుసరించుట వలన మానవునకు కూడ అట్టి ఫలితములు సహజముగా గల్గుచుండును. ఎలుగుబంటుగాని, ఉడుము గాని ఒక వస్తువును పట్టుకొనినచో పలువురకు కూడ వాటి పట్టును వదిలించుటకు శక్తిచాలనందున భల్లూకపుపట్టు, ఉడుముపట్టు అను సామెతలు బయలుదేరినవి. అనగా గట్టిపట్టులని వీటి కర్థము. నిరంతర

స్నాయుచాలనము వలన వాటి కా శక్తి గల్గినది. ఇదేవిధముగా సర్పము, ఒంటె, మత్స్యము, హంసము, మయూరము, బకము మొదలగు ప్రాణుల అంగచాలనముల ననుసరించి సర్పాసనము, నాగాసనము, భుజంగాసనము, ఫణీంద్రాసనము, ఉష్ట్రాసనము, మత్స్యాసనము, హంసాసనము, మయూరా సనము, బకాసనము మొదలగు నాసనము లేర్పడినవి. మహర్షు లీప్రాణుల పరిస్థితులను బాగుగా పరిశీలించి వాటి పేర నాసనముల నేర్పరచిరి.

సృష్టియందలి జీవులను పరిశీలించుచున్నచో పలువిధములగు నూతనా సనములు స్పష్టమగుచుండును. పలువిధములగు జీవయోనులందు జన్మ లెత్తి, మానవజన్మకు వచ్చినపుడు ఆ యా వాసన లన్నియు మానవుని చిత్త మందు స్థిరపడియుండును. కాన వాటిని పూర్తిగా నశింపజేయుట కా యా జంతువుల స్థితుల నభ్యసించుచున్నచో జన్మాంతరవాసనలు తొలగిపోవును. ఇతర ప్రాణుల విశేషములు మానవ శరీరమందు సూక్ష్మముగా నుండు టవలన, జంతువులయొక్కయు, పక్షులయొక్కయు మృగములయొక్కయు స్థితులను, అంగచాలనముల ననుసరించుట వలన మానవున కుపకరించు టలో నావంతయు సందేహములేదు. స్త్రీల గర్భాశయమం దీవిషయము స్పష్టమగును.

చిన్న వయస్సు గల పిల్లవాడు కాళ్లు చేతుల నాడించుచుండును. ఆరోగ్యముగల బాలుడుకూడ ఇదేవిధముగా తనయవయములను కదిలిం చుచుండును. ఇటుల ప్రాణికోటుల స్థితులను పరిశీలించుచున్నచో అంగచాలనముగాని, స్నాయుచాలనముగాని వాటికి సహజమని స్పష్ట మగును. దీనివలన వాటి కారోగ్యము గల్గుటయు గూడ గమనార్హమై యున్నది. వ్యాయామము, అంగచాలనము (ఆసనములు) - వీటికి గల పరస్పర భేదము వ్రాయుబడుచున్నది. దండెములు, బస్కీలు, ముద్గరము (లోడి), బరువు సాధనములు మొదలగువాటి వలన స్నాయువులకు పలుమార్లు ఒకేవిధమగు గతి కల్పించబడుచున్నది. ఇందువలన స్నాయువుల యాకారము బాగుగా పెరుగును. వాటికి బలము గూడ మిక్కుటముగా గల్గును. స్నాయువులకు బాగుగా గతి కల్పించుటవలన, రక్తమెక్కువగా చేరి గడ్డకట్టును. ఈ రక్తము ఎక్కువగా చేరుటవలన సూక్ష్మనాడులు బ్రద్దల

గును. కనుక వ్యాయామమువలన బలము గలిగినను, ఆరోగ్యము గలుగదు. బలమునే యారోగ్య మనుకొనుటయు సంభవించుచుండును. వ్యాయామము చేయువారు బలవంతులయినను, దీర్ఘాయువు గలిగి యుండరు. ఈ లోపమును గుర్తించియే, యోగులు ఆసనముల నేర్పరచిరి. వ్యాయామము వల్ల గల్గునట్టి బలము అంగచాలనాత్మకమగు నాసనములవల్ల గల్గకున్నను, పూర్తిగా ఆరోగ్యము గల్గును.

ఆరోగ్యము వృద్ధి చెందినకొలది బలము కూడ వృద్ధిచెందుచుండును. వ్యాయామమువలన గుండెకు ఒత్తిడి గల్గుచుండుటవలన అపమృత్యువు సంభవించుచుండును. ఆసనాభ్యాసమువలన నిట్టి యపాయము గల్గకుండ ఉండును. వ్యాయామమువలన స్నాయువులలో చేరిన రక్తము గడ్డకట్టుటచే స్నాయువులు గట్టిగాను, లావుగాను తయారగును. స్నాయువులందు సహజముగా రక్తప్రవాహము లేనందున, ప్రమాదము గల్గుట కవకాశము గలదు. ఆసనము లభ్యసించునపుడు రబ్బరు గొట్టము వలె స్నాయువులు సాగుచుండును. స్నాయువులు సాగుచున్నపుడు రక్తప్రవాహము తగ్గియుండును. ఆసనముల నాపినచో రక్తము వేగముగా, నిండుగా ప్రవహించుచుండును. నిలువయుండదు. ఇందువలన సూక్ష్మ నాళికలు బ్రద్దలు కాకుండ నుండును. రక్తము బాగుగా ప్రవహించుచున్నచో నచ్చటి మలము తొలగి పోవును. ఆసనముల నన్నింటిని నభ్యసించు చున్నచో శరీరమందంతటను రక్తము బాగుగా ప్రవహించునుగాన సంపూర్ణమగు నారోగ్యము గల్గును. స్నాయువులు బాగుగా సాగుచుండుటవల్ల నాసనములం దెట్టి ప్రమాదము లేదని చెప్పవచ్చును. పైన వ్రాసిన విషయమును బట్టి వ్యాయామమువలన స్నాయువులందు రక్తము గడ్డ కట్టుననియు, ఆసనము నభ్యసించునపుడు స్నాయువులు సాగుచుండుట వలన రక్తము నిల్వయుండక ప్రవహించుచుండుననియు స్పష్టమగుచున్నది. ఈ విషయము విపులముగా దిగువ వ్రాయుబడుచున్నది.

ఆసనములు కొన్ని నిలబడిచేయునవిగాను, కొన్ని కూర్చుండి చేయబడునవిగాను, కొన్ని వెల్లికిల పరుండి ముందునకుగాని వెనుకకుగాని వంగునవిగాను, మరికొన్ని తలను క్రిందబెట్టి పాదములను పైకి ఎత్తి

యుంచి చేయబడునవిగాను నున్నవి. వీటిని మరొకవిధముగా గూడ విభజించియున్నారు.

(1) నరములను, సూక్ష్మనాడులను శుద్ధిచేయునట్టి సుగమ మగు నాసనములు — వీటివలన నితర వ్యాయామములవలన గల్గిన దోషములు తొలగును. వీటిని స్నాయువులను సాగదీయు నాసనములనిరి (Stretching exercises).

(2) ప్రాణాయామాసనములు - వీటివలన శ్వాసకోశములకు, గుండె కును బలముగలుగును (Breathing Exercises).

(3) ఉత్సాహవర్ధకాసనములు (Active Exercises) - వీటివలన శరీరమునకు స్ఫూర్తి, ఉత్సాహము, ఉత్తేజనము మొదలగునవిగల్గును.

(4) బలవర్ధకాసనములు (Resistant Exercises) - వీటివలన శరీరమునకు బలము గల్గును. రోగనిరోధక శక్తి యభివృద్ధిచెందును.

కొన్ని యాసనములు ఊర్ధ్వకాయమందే చేయబడును. కొన్ని ఒక్కొక్క భాగమందే యభ్యసించబడును. సాధనను బట్టి ఫలితములు లభించుచుండును. తలక్రిందుగా నిలువబడు ఆసనములలో శీర్షాసనము, కపాలీ ఆసనము, మస్తకాసనము, కపాలాసనము, వృక్షాసనము, వజ్రోణి ముద్ర, ఫణీంద్రాసనము, విపరీతకరిణి, విపరీతాసనము, సర్వాంగము మొద లుగాగలవి వచ్చును. కొన్ని యంశములలో పరస్పరము భేదమున్నను నివన్నియును ఒకే తత్త్వముగలవియై యున్నవి. ముఖ్య వర్గముల కుపవర్గములు గూడ గలవు. ఆసనముల వర్గోపవర్గములను అవి పుట్టిన జంతుజాలముల యంగచాలనమును బాగుగా పరిశీలించుచున్నచో సాధ కుడు పురోగామి యగుచుండును. సాధనము నిరపాయముగా జరుగు చుండును. గుండెజబ్బు గలవారు పరుండి చేయబడునట్టి విపరీతకరిణి మొదలగు నాసనములనుగాని, అరచేతుల వరకు రక్తము ప్రవహించునట్టి వృక్షాసనము, ఫణీంద్రాసనము, వజ్రోణీముద్రను గాని యభ్యసించినచో ప్రమాదములు సంభవించవు. పిమ్మట క్రమముగా సర్వాంగము నభ్య

సించుచున్నచో గుండెకు విశ్రాంతి, శక్తియును గల్గుచుండును. రక్తము శరీరమందు హృదయమునుండి నాడీసముదాయమునకు చేరుచుండును. తిరిగి మురికి నెత్తురు శ్వాసకోశములందలి ప్రాణవాయువువలన శుద్ధమై, శరీరమంతటను వ్యాపించుచుండును. ఈ సంచారక్రమములో సంధుల యందును, అచ్చటచ్చటను ఆహార విహార దోషములవలన మలము నిల్వ యుండును. బలముగలిగియుండు యౌవన సమయమందు మలసంచయము వలన ప్రమాదము లెక్కువగా సంభవించవు కాని శక్తి తగ్గి వృద్ధాప్యము రాగానే మలమభివృద్ధి చెందును. పలువిధములగు వ్యాధులు సంభవించును. ఇట్టి దోషముగలవారు స్నాయువులు సాగునట్టి ఆసనములను – పశ్చిమతానము, హలాసనము, త్రికోణభేదములు, గరుడసంకట నాగ బంధములను చేయుటవలన విశేషమగు ప్రయోజన ముండును.

సామాన్యముగా ప్రతి ఆసనమందును స్నాయువులు సాగుచుండును. స్నాయువులు సాగుచున్నప్పుడు రక్తము ముందునకు వేగముగా సాగి పోవును. ఈక్రియ నాపినప్పుడు నూతన రక్త మచటకు వచ్చి చేరుచుండును. ఇటుల పలుమార్లు చేయుటవలన దోషములన్నియును తొలగిపోవుచుండును. స్నాయువులు సాగునపుడు చురుకుమని బాధ గలుగుచుండును. ఓర్పుతో నభ్యసించుటవలన ప్రయోజన ముండును. రక్తము సంచరించుచున్నచో వ్యాధులు నిలువయుండవు. సంపూర్ణమగు నారోగ్య ముండును. కనుక వ్యాధియున్న భాగమందలి స్నాయువులను సాగదీసి, వ్యాధిని తొలగించు కొనవచ్చును. ఈ విధముగా పరిశీలనతో నాసనముల నభ్యసించుచున్నవారికి ప్రమాదములు సంభవించవు. పరిశీలనమువలన నూతనాసనములు గూడ స్ఫురించుచుండును. సాధనదశయందు కలుగు నట్టి యనుభవములను శాస్త్రీయపద్ధతులతో గలిపి సమన్వయము చేయుచున్నచో ప్రతివ్యక్తియు గురుస్థానము నాక్రమించగల్గును. యోనిస్థానమందు ఒత్తిడి గలుగునట్టివి స్త్రీ లభ్యసించగూడదని ఆయా ప్రకరణములందు వ్రాయబడినది. ఈ భావమును మనస్సునందుంచుకొన్నచో స్త్రీలు అభ్యసించదగిన యాసనములు స్ఫురించుచుండును. స్త్రీలు తమకుపకరించు నాసనముల నభ్యసించు చున్నచో ప్రసూతి కష్టముండదు. ఆసనము

లభ్యసించు స్త్రీల కుత్తమమగు నారోగ్యముగల సంతానము గల్గుచుండును. ధ్యానధారణల కుపకరించు నాసనములకంటె భిన్నమగు నాసనములవల్ల స్వాస్థ్యము గలుగును. ధ్యానధారణల కుపయుక్తములగు పద్మాసనము సిద్ధాసనము, స్వస్తికము, ముక్తాసనము మొదలగు వాటివలన పరంపరా సంబంధమువలన నారోగ్యము గూడ గల్గును. శరీరము యొక్క కొలతలను బట్టి ప్రతి ఆసనమువలన కొంతకొంత ఫలము గలుగుచునే యుండును. శరీరమున కే యాసనము కావలయునో నిర్ణయించుకొని యభ్యసించినచో సాధకునకు సిద్ధిగలుగునుగాని యోగశాస్త్రమందు గొప్పగా వర్ణించబడినట్టియు, తనకు సంబంధము లేనట్టి యాసనముల జోలికి పోకుండుట మంచిది. శరీరమందలి బాధ (వ్యాధి) తొలగిన పిమ్మట క్రమముగా శీర్షాసనము దగ్గరకు చేరవచ్చును. ఒకవర్గము తరువాత మరొక వర్గము నభ్యసించినచో ప్రమాదములు సంభవించవు.

సుదృఢమగు శరీరముగల బాలుర కారవ సంవత్సరమందును, సామాన్య బాల్కురకు ఎనిమిదవ సంవత్సరమందు నాసనములను నేర్పవచ్చును. పదు నారు సంవత్సరములకు పూర్వమందు యోనిస్థానమందు మడమతో నొక్కబడు సిద్ధాసనము మొదలగు వాటిని నేర్పగూడదు. వీర్యదోషము గల యువకులు సిద్ధాసనము నభ్యసించవచ్చును. యావజ్జీవము బ్రహ్మ చర్యముతో నుండువారు మాత్రము పైయాసనమును ప్రారంభమునుండి యభ్యసించవచ్చును. ఆసనములతో బాటు కొలదిగా కుంభకమును గూడ నభ్యసించవచ్చును. గుండె జబ్బుగలవారు సమవృత్తిప్రాణాయామమును, మెల్లమెల్లగా భస్త్రికను అగ్నిసారమును జేయవచ్చును. రోగులు కుంభక మభ్యసించుటవలన ప్రయోజనముండదు. వృద్ధులు గూడ రోగులతో సమానులుగా నున్నందున గుండెజబ్బుగలవారి ప్రాణాయామ పద్ధతి ననుస రించవలెను. ఈ పద్ధతివలన శ్వాసకోశములకు శక్తి సామర్థ్యములు చేకూరిన పిమ్మట కుంభకము నభ్యసించవచ్చును. రోగులు ప్రారంభదశలో నెక్కువ సేపు చేయబడు విపరీతకరణి, సర్వాంగములను గోడసహాయముతో చేయుటవలన, శక్తి సామర్థ్యములు గల్గును. పిమ్మట స్వతంత్రముగా గూడ చేయవచ్చును. అతివృద్ధులు గూడ ప్రారంభములో విపరీతకరణి,

సర్వాంగములను దీర్ఘకాల మభ్యసించుటవలన ప్రయోజన ముండును. స్థూల శరీరులకు కూడ నిది వర్తించును. అతివృద్ధులనగా ఎనుబది లేక ఎనుబది అయిదు సంవత్సరములు గలవారు అని తాత్పర్యము. రోగరహితులు అగు వృద్ధులు క్రమముగా నన్ని యాసనముల నభ్యసించ వచ్చును. డెబ్బది అయిదు సంవత్సరముల వయస్సుగలిగి, శరీరము శిథిలావస్థలో నుండువారు గూడ నాసనముల నభ్యసించి, లాభమును పొందుచున్నారు. యువకులకు పట్టుదల, ఓర్పు ఉన్నచో సిద్ధిని బడయగలరు. మానవుల శరీరములన్నియు నొకేవిధమగు కొలతలు గలవిగా నుండవు. శరీర ధర్మములు గూడ భిన్నములుగానే గోచరించుచుండును. ఇందువలన నంద రికిని సమానముగా ఫలానా యాసనము పనికి వచ్చునని వ్రాయుటకూడ యనుభవము గలవారికి కష్టసాధ్యముగానే యున్నది. కనుక సాధకుడు, తన శరీరముయొక్క కొలతలను, శక్తి సామర్థ్యములను పరిస్థితుల ననుసరించి యాసనములను నిర్ణయించుకొనవలెను. స్వతంత్ర శక్తిలేనిచో ననుభవముగల గురువునుండియైన సహాయమును పొందవచ్చును. కొంతమంది తన శక్తిసామర్థ్యములను, శరీర పరిస్థితిని, కొలతలను గమనించకుండ మిక్కు టమగు నావేశముతో ప్రారంభించి, ప్రమాదములు సంభవించగానే వాటిని యోగవిద్యపైన వైచుచున్నారు. తమ శారీరక దోషములను గుర్తించుటలేదు. అనాదిగా గురుశిష్య పరంపరగా వచ్చుచున్న యోగవిద్య నిర్దుష్టమైనదే. దోషము సాధకుల తొందరపాటు మీద నాధారపడియున్నదని పాఠకులు గమనింతురు గాక. సాధనము చేయునపుడు మధ్యలో ప్రమాదములుగాని వ్యతిరేకతగాని సంభవించినచో, ననుభవజ్ఞుని సహాయమును పొందుటవలన ప్రయోజన ముండును. విశేష పరిస్థితిగల సాధకుల కనేకమందికి నేర్పి, వారిచే సాధనము చేయించి, యోగాసనములు నిర్దుష్టములని గ్రహించి, గ్రంథరూపమున వాటిని వ్రాయడమైనది. పరిశీలనము, అనుభవము, ప్రమాదములను తొలగించి, సమగ్రమగు సాధనమును నేర్పునట్టి గురువు లభించుట దుర్లభమగు విషయముగా నున్నది. పరిశీలనమున్నచో సాధకుల కందరికిని ఫలప్రాప్తి గలుగును. బాల్యమునుండి వృద్ధాప్యమువరకును నాసనముల నభ్యసించినచో జాతి సజీవముగానుండును. ప్రాచీనకాలమందు

గురుకులములం దీపద్ధతిలో నున్నందున జాతి సజీవముగా నుండెను. నిత్యోత్సాహము, తేజస్విత, దీర్ఘాయువు, నిత్యసంతోషము మొదలగునవి సహజసంపదగా నుండెడివి. అట్టి ప్రయోజనములను పొందుట కిప్పుడును తగినంత ప్రచారము, అభ్యాసము - అనునవి ప్రతి సంస్థయందును నిరంతరముగా నుండుటవలన ప్రాచీన వైభవమును తిరిగి పొందుట కవకాశము గల్గును. ప్రతి ఆసనమును మెల్లమెల్లగా నభ్యసించవలెను. పట్టుదలతోను, ఓర్పుతోను సిద్ధిని బడయునంతవరకు నిత్యమభ్యసించుచుండవలెను. పరిశీలనము ముఖ్యముగా నుండదగినదిగా నున్నది. కొంతమందికి ఎంతకాలమాసనముల నభ్యసించుచున్నను కావలసిన ఫలితములు గలుగవు. దీనికనేక కారణములుండును. అట్టి సమయమం దనుసరించదగిన యుపాయములు వ్రాయబడుచున్నవి.

1. మందమగు వేగముతో నాసనములను చేయుట మానవలెను.

2. మందవేగమును వదలి, తీవ్రవేగముతో నభ్యసించవలెను.

3. ఒక్కొక్క ఆసనమును ఎక్కువ సార్లు చేయవలెను. రెండు ప్రక్కలను జేయబడు నాసనములను మార్చి మార్చి పలుమార్లు చేయుచుండవలెను.

4. పలువిధములగు నాసనములను వెంటవెంటనే చేయుచుండవలెను.

5. సూర్యనమస్కారములను ప్రారంభములో నభ్యసించవలెను.

6. విపరీతకరణి సర్వాంగముల నెక్కువ సేపుచేయుట తగినదిగా నున్నది.

7. ప్రతి ఆసనమును జేయునపుడు ప్రారంభమందును, మధ్య సమయ మందును రేచక పూరకములను వేగముగా చేయుచుండుట వలన విశ్వవ్యాపకమగు ప్రాణశక్తి తగినంతగా లభించును. ఆసన ప్రారంభమందు శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు చేయుట కష్టతరముగా నుండినను క్రమముగా స్వాధీనమగును.

8. ప్రతిరోజు స్నాయువుల నాకర్షించుట, స్నాయుసంచాలనము, స్నాయు స్థిరత్వముల కుపకరించు నాసనముల నభ్యసించవలెను. విపరీత కరిణి, వజ్రోణి, వృక్షాసనము, శీర్షాసనము అనువాటివలన స్నాయువులకు స్థిరత్వమేర్పడును. పశ్చిమతానము, ఉగ్రాసనము, కూర్మాసనము, హలాసనము, త్రికోణము, చతుష్పాదము, అశ్వముఖము, గజశుండము మొదలగువాటి వలన స్నాయువులు సాగును. సూర్యనమస్కారములవలన స్నాయుసంచాలనము కల్గును.

9. రోగులు ప్రారంభమందు సమవృత్తి ప్రాణాయామము మంద వేగముతో కపాలభాతి, భస్త్రిక, అగ్నిసారము లభ్యసించిన శక్తి గలుగును.

10. చన్నీటితో స్నానము చేసి, ఆసనముల నభ్యసించుచున్నచో, రక్తము బాగుగా ప్రవహించుటవలన, శరీరమునకు శక్తి సామర్థ్యములు గలుగును. వేడినీటితో స్నానముచేయువారు వేసవికాలములో చన్నీటిస్నానము ప్రారంభించినచో జలుబు చేయదు. క్రమముగా మిగిలిన ఋతువులయందు కూడ చన్నీటి స్నానము శరీరమున కుపకరించును.

11. ఉబ్బసము, శ్వాసరోగము గలవారి శ్వాసకోశములు బలహీనముగా నుండును గాన వారు తమశక్తి ననుసరించి వేసవిలో ప్రాణాయామమును ప్రారంభించినచో పై వ్యాధులు తొలగును. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడునపుడుగూడ వెచ్చని గాలి యున్నప్పుడు ప్రాణాయామమును చేసినచో చెమటపట్టును. చెమటపట్టుటవలన వ్యాధి వెంటనే తొలగును. చలిగాలిలో ప్రాణాయామము నభ్యసించినచో ఫలితము సరిగా గలుగదు.

12. ఆసనములకు ముందుగా గ్లాసెడు చల్లని మంచినీళ్లుగాని, పళ్లరసము గాని, తేనెగలిపిన చన్నీళ్లు గ్లాసెడుగాని త్రాగి యాసనముల నభ్యసించిన శక్తి గలుగును.

13. శ్వాసను దీర్ఘముగా చాలాసేపు వదలుచున్నచో శ్వాసకోశములు బలిష్ఠములగును. అనగా పొట్టనుండి గాలి పూర్తిగా బయటకు పోవునంత వరకు రేచకము చేయవలెను. ఇందువలన నరముల దౌర్బల్యము తొలగి ఆసనముల నభ్యసించగలుగును.

14. బాలుర తత్త్వమలవడినచో నాసనములు శీఘ్రఫలదాయకము లగును. ఏ భావమును చిరకాలము మనస్సునం దుంచుకొనకుండుటయే బాలుర స్వభావమయి యున్నది. ఇందువలన రాగద్వేషములకు మనస్సునందు చోటు దొరకదు. యోగాభ్యాసము చేయువారికి బాలుర మనోవృత్తి నిత్యమనుసరణీయమై యున్నది.

15. ఆవుపాలు, పండ్లు, పండ్లరసము, తేనె, చన్నీరు, పులగము మొదలగు సాత్త్వికాహారముతో యోగాసనముల నభ్యసించుచున్నచో వెంటనే ఫలితమును పొందవచ్చును.

16. వెన్నెముక మృదువుగా నుండి వంగుచున్నచో నాసనములు సిద్ధించును. కనుక నిప్పుడు వెన్నెముక దాని స్వరూపము దాని ప్రాముఖ్యమును తెలిసికొనవలసి యున్నది. వెన్నెముకను పృష్ఠవంశమనియు, మేరు దండమనియు గూడ నందురు. యోగశాస్త్రమందును, వైద్యశాస్త్రమందును వెన్నెముకను గూర్చి విపులముగా వ్రాయబడియున్నది. కొందరు యోగాభ్యాసము వలన లౌకిక కార్యములకు సాధకుడు యోగ్యుడు కాజాలడనియు జెప్పుచుందురు. యోగవిద్య జనసామాన్యమున కందుబాటులో లేనందువల్లనే నీ విపత్కర పరిస్థితి ఏర్పడియున్నదని తెలిసికొనవలయును. యోగసాధనవలన మానవునకు దీర్ఘాయువు సంపూర్ణమగు నారోగ్యము కలుగును. అతీంద్రియములగు విషయములను బుద్ధితో తెలిసికొనవచ్చును. యోగాభ్యాసమువలన నతీంద్రియశక్తులను పొందవచ్చును. మానవుని నిత్య వ్యవహారములో వెన్నెముకకుగల సంబంధమును గూర్చి యిచట చర్చించబడుచున్నది. వెన్నెముక మూలాధారమునుండి శిరస్సు వరకు మణిపూసలతోను, ప్రక్కటెముకలతోను పేర్చబడిన స్తంభమువలె నున్నది. ఇది నిత్యజీవితమునకు జీవనస్తంభము వంటిది. ఆసనాభ్యాసమువల్ల మణిపూసల యొక్కయు, వాటి మధ్యనుండు జ్ఞానతంతువుల యొక్కయు, స్వాస్థ్యము సమముగా నుండును.

వెన్నెముక మధ్యగుండ జ్ఞానతంతువులు వ్యాపించియున్నవి. పృష్ఠవంశము కారణాంతరమువలన వంగినచో, వంగిపోయిన చోటగల జ్ఞానతంతు

వులు పృష్ఠవంశాస్థులమధ్య నొక్కబడి క్షీణించును. ఇందువలన జ్ఞానతంతుల యందు పలువిధములగు వ్యాధులుత్పన్నమగును. కనుక వెన్నెముక వంగుటవలన గలుగు నష్టములను పాఠకులు గమనించియే యుందురు. అకాలవృద్ధాప్యము, పలువిధములగు వ్యాధులుత్పన్న మగుట, మనస్సున కుత్సాహము లేకుండుట మొదలగునవి పృష్ఠవంశము వంగుటవలన గలుగు నని స్పష్టమగుచున్నది. మనుష్యుడు నిలబడినపుడు, కూర్చున్నపుడు, నడుచు నపుడును వెన్నెముక స్వభావము గోచరమగుచుండును. సామాన్యముగా మానవుడు నడుచునపుడు తల ముందునకు వంగియుండును. తల ముందు నకు వంగుటవలన మెడయొక్క శక్తి క్షీణించును. కంఠవ్యాయామములను చేసి శక్తిని సంపాదించిన తల ముందునకు వంగకుండనుండును. తల ముందునకు వంగుటచే వెన్నెముకకు మెడదగ్గర వంపుగలదని స్పష్టమగు చున్నది. నిరంతరము వ్రాత యలవాటుగా నున్నవారు వ్రాయునపుడు తల ముందునకు వంగియుండును. వీపుకూడ కొంత వంగిపోవుచుండును. వ్రాయునపుడు ముందునకు వంగకుండ సమరేఖలో యున్నచో శక్తి క్షీణించదు. అలసట, నీరసము, విసుగు మొదలగునవి గలుగవు. మెడ, తల ఇవి ముందునకు వంగుటవలన ఉదానవాయువు దూషితమగును. వీపు ముందునకు వంగుచున్నచో శ్వాసకోశములు సంకోచమును బొంది, ఆయాసము గలిగించును. గుండెమీద కూడ ఒత్తిడి గలుగుటచే ప్రాణవా యువు క్షీణించును. సామాన్యముగా కూర్చున్నపుడు గూడ ముందుకు వంగి యున్నచో ప్రాణశక్తి క్రమముగా క్షీణించి నీరసము కలుగుచుండును. కనుక వెన్నెముక, మెడ, తల ఇవి ముందునకు వంగకుండ సమరేఖలో నుంచ వలసినదిగా యోగశాస్త్రమందు వ్రాయబడినది. నడుచునపుడు ముందునకు వంగియుండుటవలన పైన పేర్కొనబడిన వ్యాధులు సంభవించును. పరుండి నపుడు తలక్రింద పెద్ద దిండుపెట్టుకొను నలవాటు గలవారు చాల మందిగలరు. పెద్దదిండును పెట్టుకొనుటవలన మెడముందుకు బాగుగా వంగిపోవును. పలుచని దిండు పెట్టుకొనుటవలన వెన్నెముకకు మెడ దగ్గర వంపుపెరుగదు. సమరేఖలో నుండి కూర్చుండిగాని, నిలబడిగాని, నడుచునపుడుగాని, ఎత్తైన మేడలు, పర్వతములు మొదలగునవి ఎక్కున

పుడు గాని గాలి పీల్చుచున్నచో అలసట కలుగదు. ఇందువలన వెన్నెముక సమరేఖలో నుండుటవలన గలుగు ప్రయోజనములు స్పష్టమగుచున్నవి. వాస్తవమును గమనించినచో మానవుని వెన్నెముకయందు నైసర్గికమగు వక్రత గలదు. అది అటులుండినగాని శరీరయాత్ర సాగదు. పిరుదుల దగ్గర వెన్నెముక కొంచెము వెనుకకు వంగియు, నడుము దగ్గర కొంచెము ముందునకు వచ్చియు, వీపుమీద కొంత వెనుకకు వెళ్ళియు, మెడదగ్గర కొంచెము ముందునకు వంగియును నిటుల పలువిధములగు వంపులతో ధనుస్సును బోలియుండును. ఇట్టి నైసర్గికమగు వక్రతను మించి మానవుడు తన బలహీనతవలన కల్పించుకొను వక్రతవలన స్వాస్థ్యమునకు భంగము వాటిల్లును. ఇందువలన ప్రతిమానవునకు తగు జాగ్రత్త వహించవలసినదిగా స్పష్టమగుచున్నది. యోగశాస్త్రమందు చెప్పబడిన శీర్షాసనము, చక్రాసనము మొదలగువాటివలన నీ కృత్రిమవక్రత తొలగును. దవుడను కంఠమూల మందు తాకించుటవలన కంఠదోషములు మెడయందలి బలహీనతలు తొల గును. పాఠకులు దీనినభ్యసించి పరీక్షించవచ్చును. గడ్డమును కంఠకూప మందుంచునట్టి జాలంధర బంధమును అయిదు నిముషము లభ్యసించినచో శిరోవాతము, కంఠదోషములు తొలగును. ఈ బంధము నభ్యసించు నపుడు కంఠస్థానమునకు దిగువగల ఎముకలు సమరేఖలో నున్నటులను, వక్షఃస్థలము ముందునకు వచ్చియున్నటులను, శ్వాసకోశములకు తగినంత విశ్రాంతి స్థానముండినటులను, వెన్నెముక సమరేఖలో నుండినటుల నను భవగోచరమగును. పైన వ్రాయబడిన జాలంధరబంధ మభ్యసించునపుడు వెన్నెముక తేలికగా నున్నటుల గోచరించును. శరీరమందలి లాఘవమే ఆరోగ్యమునకు సాధనమైయున్నది. ఒక ఎముకమీద వేరొక ఎముకను పెట్టి కూర్చిన కూర్పే ఈ వెన్నెముకగాని అఖండమగు ఒకే ఎముక మాత్రము గాదు. రెండు ఎముకల సంధిస్థానమును పర్వమందురు. ప్రతిపర్వమందు మాంసపేశీలు గలవు. అస్వాభావికమగు ఒత్తిడి వెన్నెముకమీద బడినపుడు మాంసపేశీలు ఒత్తుకొనిపోవును. అట్టి సమయమందు జాలంధరబంధము వేసినచో అస్వాభావికమగు ఒత్తిడి తొలగి పర్వములు పైకిలేచుచున్నటులును, మాంసపేశీల కుచితస్థానము లభించుచున్నటులను గోచరించును. జాలం

ధరబంధ ప్రకరణములో కంఠబంధములన్నియు వ్రాయబడినవి. అచ్చట చూడనగును. పృష్ఠవంశముతో బాటు జ్ఞానతంతువులు శరీరమందంతటను వ్యాపించియున్నవి. పృష్ఠవంశమునుండి బయటికి వచ్చిన పిమ్మట కొంలది దూరమందు జ్ఞానతంతువులందు ఒక గ్రంథి (ముడి) ఏర్పడియున్నది. ఇట్టి గ్రంథులింకను గలవు. యోగములో నుచ్చభూమికలకు చేరవలెననినచో, ఈ గ్రంథులను భేదించుటయే సాధనముగా నున్నది. ప్రాణాయామము వలన గ్రంథిభేదనము గలుగును. ఈ గ్రంథులను స్వాధీన మొనర్చుకొనినచో ననంతమగు శక్తులు గలుగును. పృష్ఠవంశమందు ప్రతి ఎముక కెదురుగా నొక్కొక్క గ్రంథి గలదు.

నాభికి కొంచె మూర్ధ్వభాగమందు సూర్యగ్రంథి గలదు. ప్రాణాయామము వలన నీ గ్రంథి స్వాధీనమయినపుడు శరీరమునందు నూతన జీవన ప్రవాహ ముత్పన్నమగును. దీని సిద్ధివలన స్వేచ్ఛాజీవనము, స్వేచ్ఛామరణములు లభించును. సూర్యగ్రంథిని స్వాధీన మొనర్చుకొనిన యోగులు పలువిధములగు చిత్రవిచిత్రములను చేసి ప్రపంచమున కాశ్చర్యము గలిగింతురు. యోగబలమును పొందుటకు వెన్నెముక సమస్థితిలో నుండుటవసరమైనది. నడుచునపుడు, కూర్చుందునపుడు, నిలబడునపుడు, నిద్రించునపుడు, జపము చేయునపుడు, ధ్యానించునపుడును వెన్నెముక సమరేఖలో నుండినచో జ్ఞానతంతువికాసమువలన జ్ఞానమధికముగా గలుగును. జ్ఞానతంతువులు మస్తిష్కమునుండి బయలుదేరి వెన్నెముకగుండ శరీరమంతటను వ్యాపించియున్నవి. గ్రంథిభేదనము చేయు యోగు లందరికి శ్రీ భగవద్గీతలోని "ఊర్ధ్వమూల మధః శాఖ"మను శ్లోకములోని విషయము సాధనాస్థానముగా నున్నది. యోగసాధనము తెలియనివారు కూడ శరీరమును సమరేఖలో నిలువబెట్టుచున్నచో గొప్ప ఆరోగ్యము గలుగును. రోగములన్నియు తొలగిపోవును. జనసామాన్యమున కీసూత్రము వర్తించును. ప్రాణాయామము, ధ్యానధారణ లభ్యసించువారి కీసమసూత్రాభ్యాసనము వలన విశేషమగు ఫలితము గలుగును. పైన వ్రాయబడినదంతయు 'సమం కాయ శిరోగ్రీవ'మనుచోట సూత్రప్రాయముగా సూచించబడియున్నది.

వెన్నెముక పామువలె వంకరలు తిరిగియుండుటవలన, వెన్నుపాము అని జనవ్యవహారమందు ప్రసిద్ధమైయున్నది. వెన్నుపాము బ్రద్దలు గొట్టినచో బుద్ధి వచ్చునని కూడ అనుచుందురు. పాముపలె నుండిన వెన్నెముకను భేదించినచో జ్ఞానము గల్గునని దాని భావమైయున్నది. ఇటుల లోకవ్యవహారమందు గూడ వెన్నెముక, దాని ప్రాముఖ్యము కూడ ప్రసిద్ధ మైయున్నది. ఆసనజయము గల్గినపిమ్మట దేనినభ్యసించదగునను విష యమును గూర్చి రెండు పక్షములు గన్పట్టుచున్నవి. ఉపనిషత్తులలో ప్రతిపాదించబడిన అష్టాంగయోగ మందును, ఈ మార్గమునే కొంతవర కవలంబించు హఠయోగులును ఆసనజయము గల్గిన పిమ్మట ప్రాణాయామ మభ్యసించవలసినదిగా విధించినారు. ఈ విషయము దిగువ వ్రాయబడు ప్రమాణముల వలన స్పష్టమగుచున్నది.

అథాసనే దృఢే యోగీ వశీ హితమితాశనః,
గురూపదిష్టమార్గేణ ప్రాణాయామాన్సమభ్యసేత్.
షట్కర్మ నిర్గత స్థౌల్యకఫదోషమలాదికః,
ప్రాణాయామంతతః కుర్యాదనాయాసేన సిద్ధ్యతి.
ప్రాణాయామంతతః కుర్యాన్నిత్యం సాత్త్వికయా ధియా,
యథాసుషుమ్నా నాడీస్థామలాః శుద్ధిం ప్రయాన్తి చ.

షట్కర్మల నభ్యసించుటవలన శరీరమందలి కఫదోషమును బోగొట్టు కొని ఆసన జయమును సంపాదించిన పిమ్మట ప్రాణాయామమును జేసినచో నది సులభమగును. అందువలన సుషుమ్నా నాడియందలి మలములు తొలగును. 'హితమితాశనః' అను పద సముదాయము వలన ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమందే యాహారనియమ మావశ్యకమని ద్యోతక మగుచున్నది. కొందరు షట్కర్మలు, ఆసనములు వీటి నభ్యసిం చునపుడుగూడ హితమితాశన ముండవలయునని వాదింతురుగాని యది నేలవిడిచిన సాముపంటిదిగా నున్నది. పైన పేర్కొనబడిన హఠయోగ మందు ప్రాణాయామమునకు పిమ్మట ముద్రల నభ్యసించవలసినదిగా నున్నది. వీటియన్నింటి యొక్క ప్రయోజనమిటుల వర్ణించబడినది.

ఇయంతు మధ్యమా నాడీ దృఢాభ్యాసేన యోగినాం,
ఆసన ప్రాణసంయామ ముద్రాభిస్సరళా భవేత్.

ఆసనములు, ప్రాణాయామములు, ముద్రలు వీటిని నిరంతర మభ్యసించుచున్నచో సుషుమ్నా నాడి స్వాధీనమగును. ఇది యిటులుండగా సప్తాంగపద్ధతి ననుసరించు హఠయోగులు పైక్రమమునకు భిన్నముగా షట్కర్మలు, ఆసనములు, ముద్రలు, ప్రత్యాహారము, ప్రాణాయామము - అను క్రమమునేర్పరచినారు. ఇందు షట్కర్మలు, ఆసనములు, ముద్రలు వీటి నభ్యసించుటవలన సుషుమ్నయందలి మలములు తొలగును. ఈ విషయముభయులకు సమ్మతమే, ప్రత్యాహారమువలన వాయుభేదములు, వాయుస్థానములును స్వాధీనమగును. కాన షట్కర్మలు, ఆసనములు, ముద్రలు, ప్రత్యాహారము - వీటిని క్రమముగా నభ్యసించినచో సుషుమ్నానాడి మరియు వివిధ వాయువులును స్వాధీనమయి, దీర్ఘమగు వాయుధారణ లభించునను ప్రయోజనము నభిలషించి సప్తాంగపద్ధతి ననుసరించు హఠయోగులు ప్రాణాయామమును ప్రత్యాహారమునకు పిమ్మట నేర్పాటుచేసియున్నారు. ఇట్టి సూక్ష్మభేదమును పాఠకులు గ్రహింతురు గాక!

ఇతిశమ్.

అనుబంధము

అనుబంధము

కొన్ని ముఖ్యమైన యోగాసన ఫోటోలు

పద్మాసనము: పుట - 318

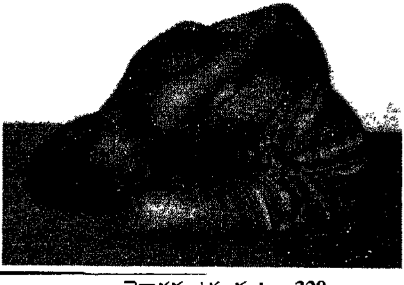
అర్ధపద్మాసనము: పుట - 319

బద్ధపద్మాసనము: పుట - 320

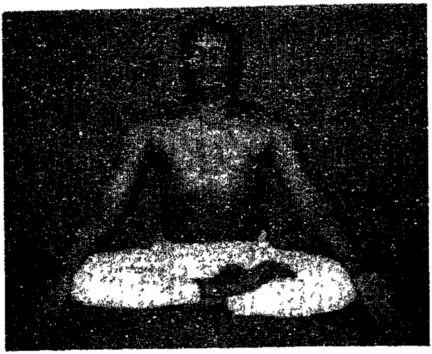
ఉత్థితపద్మాసనము: పుట - 323

కుక్కుటాసనము: పుట - 324

మత్స్యాసనము: పుట - 326

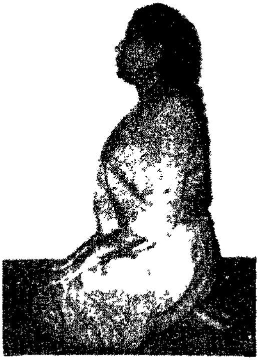


యోగముద్ర: పుట - 329



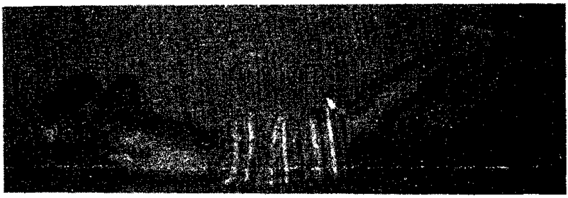
సిద్ధాసనము: పుట - **330**

స్వస్తికాసనము: పుట - **333**



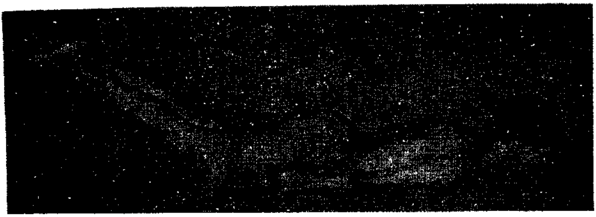
వజ్రాసనము: పుట- 335

ఉత్కటాసనము: పుట- 342



మకరాసనము: పుట - 343

ధనురాసనము: పుట - **344**



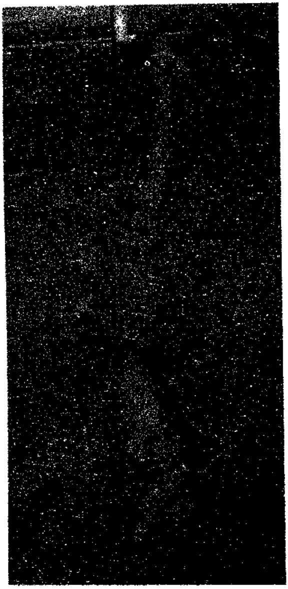
శలభాసనము: పుట - **345**

భుజంగాసనము: పుట - **346**

సర్పాసనము: పుట - 348

చక్రాసనము: పుట - 350

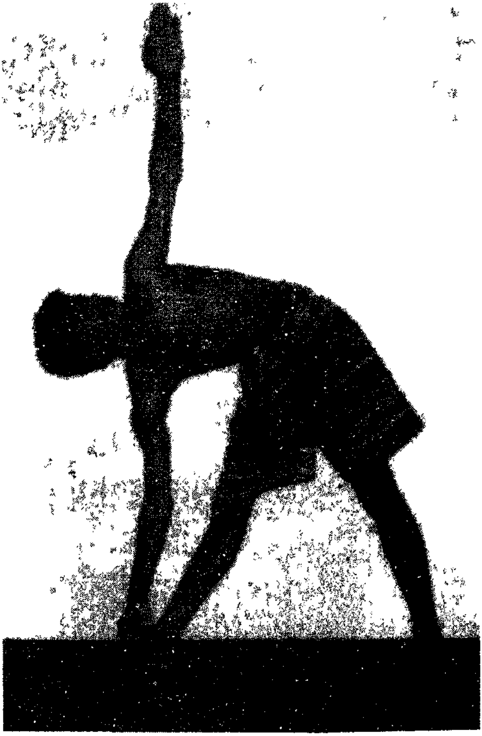
పవనముక్తాసనము: పుట - 360



శీర్షాసనము: పుట- 375

గరుడాసనము: పుట- 385

పాదహస్తాసనము: పుట - 387



త్రికోణాసనము: పుట- 390

T.T.D. Religious Publications Series No. 233
Price Rs. 40/-

ధర్మాన్ని కాపాడండి. ధర్మమే మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు

[illegible]
of T.T.D.